SERCAN ÇETİN

FREKANSLAR HAKKINDA HER ŞEY

2020

...
O'ndan
O'na
...

FREKANSLAR HAKKINDA HER ŞEY

01

HER ŞEY MÜMKÜN!

Titreşim ve frekansların hayatımızdaki rolünün keşfi muhtemelen insanlık tarihindeki en büyük buluşlardan biri olabilir.
İsteklerin bir türlü gerçekleşmiyor mu? Dileklerine kavuşamıyor musun? Bir de bunların üzerine en istemediğin şeyler, mutsuzluklar, başarısızlıklar hayatından eksik olmuyor mu? Tüm bunların cevabı titreşimler ve frekanslar ile ilgili desem...

Ve hatta, titreşimleri, frekans mantığını ve rezonans kanununu kavrayıp, onu kullanmaya ve anlamaya başladığında hayatında her şey mümkün olabilecek desem...

Kulağa çok güzel geliyor değil mi? Öncelikle meseleye alıştığımızın çok daha ötesinde, çok daha geniş bir perspektiften bakmamız gerekiyor. Her birimize sebep-sonuç düzleminde, materyalist bir yaklaşımın baskın

olduğu ve bu sebeple mücadeleci bir eğitim verildi. Bu yüzden sanıyoruz ki çözüm diye bir şey var ve bu biz yaparsak gerçekleşir.

Aslında çözüm diye bir şey yok. Yani, bizim çözdüğümüz bir şey yok. Bu evrende yaratılıştan itibaren düzenlenmiş kuvvetler var ve bu kuvvetler sürekli bir hareket halinde, sürekli çalışır durumdalar.

Örneğin, kütle çekim, yer çekim yasası sürekli çalışır halde. Biz bir topu yukarı attığımızda, yer çekim kuvvetini harekete geçiriyoruz ve topun yükselip bir noktada yavaşlayıp durması ve ardından geri düşmesi bizim yaptığımız bir şey değil. Bunu yer çekim kuvveti yapıyor ve biz sadece hareket halindeki bu kuvveti kullanıyoruz. Topu atan da yere geri düşüren de biz değiliz. Hepsi kütle çekim kuvvetinin varlığı ile gerçekleşiyor.

Aynı şekilde ve aynı kusursuzlukla çalışan ama materyalist anlayış ile uzun süredir göz ardı edilen, fizik, kimya ve biyoloji bilimlerindeki gelişmeler ile adeta sessize alınmış, karanlıkta kalmış manevi yasalarımız da var. Onları da kullanmayı öğrenir, onları çalıştırmakta ustalaşırsak, aynı topun kendiliğinden geri düşmesi gibi çözümler kendiliğinden oluşacaktır. Çünkü çözümler kendiliğinden oluşur.

Çok üzücü bir şekilde insanların hayatlarını bir türlü istedikleri şekilde değiştirememeleri ve bunu başaramamaları tamamen başaramayacaklarına olan inançlarından ötürüdür. İnançlar fizik, kimya, biyoloji kadar önemlidir çünkü hayat dediğimiz ve başrolünde kendimizin olduğu bu hikayeyi inançlarımız yazar.

Kuantum fiziğinin geldiği son nokta, kuantum düşünce anlayışı, olasılık ve kuantum hesapları yapabildiğimiz modern matematik, epigenetik ışığındaki modern biyoloji ve bütüncül tıp da artık gösteriyor ki; hastalıklar ve tedavi, bağışıklık sistemimizin çalışma yapısı, hormon ve nöro-kimyasal dengemiz, bedenimizin kendi kendini şifalandırması ve daha bir çok konu, tamamen düşünce şeklimiz ile doğrudan alakalı.

Yaratılış sonsuz, sınırsız ve kusursuzdur. Dolayısı ile sınırlar sadece bizim beyinlerimizdedir. Bu sınırlardan ve sınırlandırmalardan kurtulabilirsek, tüm imkansızlıklar ortadan kalkacak, hem kendimiz hem de çevremiz için her şeyin mümkün olduğu olanaklar okyanusu önümüze serilecektir. Düşünce ve duygularımızın gücü ile hayatımızda olmasını istediğimiz tüm değişiklikleri yapabilme imkanına sahibiz.

İmkansız kelimesinin tanımı şudur: "Senin imkansız olduğunu düşündüğün şeyler." Belki de ben sana bunları anlatırken bile imkansız diye bir şeyin olmadığının imkansız olduğunu düşünüyorsun. Ama emin ol ki bu inanç senin kendi inancın ve bu şekilde düşünmen evrensel yasaların işleyişini durduran bir şey değil. Eğer böyle düşünüyorsan seni bu düşünce şeklinle baş başa bırakıyorum. Bu senin kanaatin ve senin hayatında bu kanaatin doğrultusunda kusursuz bir biçimde devam edecek, ne yazık ki hayatında birçok imkansızlıklar kendini gösterecektir.

Ama ya benim dediğim doğru ise?... Ya şimdiye kadar sana öğretilenler ve inandıkların yanlış bilgi ve olgular üzerine oturuyorsa? Böyle bir risk almak istiyor musun? Seni frekanslar ile ilgili çok eğlenceli ve inanılmaz bir yolculuğa davet ediyorum. Biletler ücretsiz ve emin ol ki yolculuk çok mu çok eğlenceli.

Son bilimsel araştırmalar ve bulgular, düşüncelerimiz ve bu düşüncelerimiz doğrultusunda canlandırdığımız duygularımız ile muazzam bir titreşim alanı oluşturduğumuzu kanıtlıyor. Ve yakın çevrenden tut da tüm evrene kadar her şey ama her şey senin oluşturduğun bu titreşim alanı ile

uyumlanmak durumunda kalıyor.

Bu durumda asıl mesele senin nasıl bir titreşim alanı oluşturduğun. Daha açık bir ifadeyle: "Şu anda kimsin? İstediğin kişi olabildin mi? Kim olmak isterdin?"

İkinci bölümde görüşmek üzere...

02

AH KALBİM!
SEN BENDEN NE ÇEKTİN

Daha yeni başladık, uyarıyı başlangıçta yapmak doğru olur diye düşünüyorum: Anlatacaklarım akla mantığa biraz ters gelebilir. Çünkü zihnin şimdiye kadar gördüklerinin ve yaşadıklarının daha maddeci temellere dayandığına inanarak bugüne gelmiş olabilir. Bu sebepledir ki, bazen "ne diyor yaa bu?" diyebilir, onu suçlama, ona kızma ve onu sev :)... Suçlu olan zihnin değil, şimdiye kadar içinde bulunduğu bilgiler ve ne yazık ki bugüne kadar ona dayatılanlar.
Ama şu konuda için rahat olsun: Anlatacaklarım bilimsel olarak kanıtlanmış gerçekler. Manevi yasalardan konuşurken neden yine bilimsel kanıtlardan bahsetmeye başladım diye düşünüyor olabilirsin. Ama bunların nasıl gerçekleştiğini yine bilimsel kanıtlar bize açıklar. Yani "iyilik eden iyilik bulur" iyimser bir cümle değil, gayet açık bir tespittir.

Evrendeki her şey titreşimler aracılığı ile birbiri

ile iletişim halindedir. Okyanusun dibindeki midyeden tut da yalçın dağlarda yuva yapmış kartala kadar bu böyledir. Bu cansız (mı acaba?) maddeler için de böyledir. İncelendiğinde her nesnenin kendine haz bir titreşiminin olduğunu görebiliriz.

Ve birbirine uygun ve benzer frekansta olan her şey birbirine uyumlu olmaya, uyumlanmaya mecburdur. Yeterli süre ve şiddette birbirini etkileyen titreşimler birbirine uyumlanırlar. Hani 9-8lik bir parça duyduğunda hemen oranı buranı oynatmaya başlıyor, ya da o ritimle aynı şekilde parmaklarını şıklatmaya çalışıyorsun ya, tam da öyle işte.

Dediğim gibi bu evrensel bir yasadır ve buna inanman ya da reddetmen onun varlığını değiştirmez. Aynı frekansta olanlar birbirleriyle u-yum-la-nır-lar.

Peki bunu bilmek bizim ne işimize yarar. Bundan ne anlamamız gerekiyor dersen, işte o meşhur ve bir çoğumuzun daha önce duyduğu, bildiği cümle: "Benzerler Birbirini Çeker."

Peki bu ne demek dersen: "Şöyle ki, senin titreşimine benzer olan her şey, karşı koymaksızın, altını çizeyim, karşı koymaksızın, senin hayatına dahil olacaktır. Belki olur belki olmaz ya da olabilme ihtimali değil yani, karşı

koymaksızın. Bu iyi ise iyiyi, kötü ise kötüyü çekecek demektir.

Negatif enerjili bir hal üzereysen, kötü düşünceler ve duygular içindeysen, başına talihsizliklerin ve felaketlerin gelmesi pek yakındır. Tam da bu sebepten, bir çok kuantum düşünce ekolündeki bilim adamının "farkındalık" diye üstüne basa basa tekrarladıkları meselenin önemi burada kendini gösterir. Nasıl bir titreşim halinde olduğumuzun, çevremize nasıl bir yayın yaptığımızın, düşüncelerimizin ve en çok da bu düşünceler ile oluşturduğumuz duygularımızın farkında olmamız çok önemlidir.

"E, ama nasıl?" sorularını duyar gibi oluyorum şimdiden. Sorunun cevabı senin içinde. Tam iki göğsünün ortasında. Evet, çok doğru anladın, kalbinden bahsediyorum.

Edebiyat olsun, resim olsun, sanat bize çok eskilerdendir, kalbin sevgi ile alakalı olduğunu bildiriyordu zaten. Ama nedense bilim bu güzelliğin sadece kan pompalamaya yarayan bir organ olduğunu söyleyip durdu. Aslına bakarsan 2300 yıl önce Aristo da, beynin de sadece kanı soğutmaya yarayan bir organ olduğunu sanıyor ve savunuyordu :)... Biraz yüksekte ya, ondan herhalde :)... Gülme, çok ayıp.

Demek ki birileri dedi diye körü körüne inanmamak lazım. Araştırmak, yeni fikirlere açık olmak ve en önemlisi sezgilerimize güvenmeye devam etmek lazım. İşte insanoğlu bunu hiç kaybetmedi çok şükür. Bilim ne kadar aksini söylese de acı, aşk, sevgi, cesaret gibi duygularımızı hep kalbimizle ilişkilendirmeyi ve bunu günlük hayatımızda kullanmayı hiç bırakmadık.

Buna inanmayı bırakmayan bilim insanlarından bir grup, 1900'lerin sonunda muhteşem bir deneye imza attılar. Kalbimizin enerji alanının beynimize göre, çok daha geniş ve kuvvetli olduğunu manyetik ölçümler le ispatladılar. Kalbimizin elektro manyetik alanı yaklaşık 2,5 metre çapında bir alana sahipti. İşte bu alan senin vücudunun tüm organlarını kapsayan ve onlar ile iletişimde olan bir enerji alanıdır.

Yani, aslında beynimiz de hangi nöro-enzimi salgılayacağı konusunda kalbimizin sözünü dinliyor. Peki bu iletişim nasıl gerçekleşiyor? Cevap veriyorum: duygular ve inançlar. Karşılıklı bir iletişim söz konusu. Düşüncelerimiz sayesinde kalbimizle iletişime geçen beynimizin ardından duygularımızın enerjisi ve manyetik alanı sayesinde beynimiz ile iletişime geçen bir kalbimiz var.

Ve duygularımızı ve inançlarımızı çok güçlü bir

biçimde yayan kalbimiz bir dalga yayıcı, bir dağıtıcı gibi çalışırken sence sadece beynimiz ile mi iletişime geçiyor? Tabii ki hayır. Bu gönderiler tüm evrene yayılıyor ve bu sayede tüm evren ile kalbimiz sayesinde bir iletişim halinde oluyoruz. Bu sayede çevremizdeki her şey ile iletişim halinde oluruz.

Bunda inanılmayacak ve şaşılacak bir şey yok, işte sayısal kanıtlar:

Kalpte oluşan elektrik akımı beyinde oluşan elektrik akımından 60 kat daha güçlüdür. Kalbin elektromanyetik alan kuvveti beynin alan kuvvetinden 5000 kat daha kuvvetlidir. Yani kalbimizle beynimizde oluşturduğumuzdan çok daha fazla enerji oluştururuz.

Hani, olumlama yapıyorsun, söylüyor da söylüyorsun, tekrarlıyor da tekrarlıyorsun, deniyorsun deniyorsun, ama olmuyor ya, tam da bu sebepten. Sen beynin ile pozitif enerji oluşturmaya gayret ederken, eğer inanmıyor ve tereddüt içindeysen, onun tam tersi 5000 kat daha fazla negatif enerjiyi kalbinle oluşturuyorsun. Sonra; vay efendim, "olumlamalar bende işe yaramıyor", "çekim yasası çalışmıyor ki", falan... filan...

Bizim dinimizde (islamiyet) "kalp gözüyle

görmek" ya da "kalp gözü açılmak" tabiri boşuna yok. İncil'de "İnanırsanız ve şüphe duymazsanız, şu dağa kalk ve deniz yıkıl derseniz yıkılır" ayeti boşuna yok. Haydi öyle olsun canım benim, Kur'an-ı Kerim okumadın, İncil'i de okumadın, Küçük Prens'i de mi okumadın. Ne diyordu sarı kafa?: "Gözler kördür, gerçeği göremez. Yüreği ile bakmalı insan."

Yarın, dışarısı olmayan dışarıya bakma zamanı...

03

BİZ AYRILAMAYIZ

En başında söylemiştim ya zihnin sana karşı çıkabilir şimdiye kadar farklı bir anlayışla yetiştirildik diye. Tam da bunun en çok kendini gösterdiği konulardan birine geldik. Ayrılık... Yok öyle bir şey...

Tüm hayatın boyunca böyle yetiştirildin, biliyorum. Ben de öyle... Ve şunları sıkça duyduk: "Her koyun kendi bacağından asılır" ya da "Herkesin kendi seçimi" veya " herkes kendi işine baksın". Bu cümleler kendi çaplarında doğru olmak ile birlikte bize hep ayrılığı ve birbirimizden kopuk ruhlar olduğumuzu vurgulamak için kullanıldı.

Herkesin ya da her şeyin kendi iç dinamiğinin veya kendine has bir dünyasının olması; daha başka bir deyişle bağımsız ve özgür olması birbirimizden ayrı olduğumuzu göstermez.

Şöyle bir silsile düşünmeni istiyorum: Vücudunda çok çeşitli hücreler var. Bazıları kemik, bazıları yağ ve bazıları kan hücreleri. Her biri kendi yapılarına göre diğerlerinden farklı işlevler ile hayatlarını sürdürüyorlar. Ve bunlardan toplamda 50 ila 100 trilyon arası hücre senin vücudunu oluşturuyor. Her hücre tamamen kendine has olsa da herhangi birisi "Banane bu bedenden, ben istediğim gibi takılacağım" ya da "Ben bu bedenden ayrıyım, beni ilgilendirmez" diyor mu? Hayır... Peki sen sabah okula ya da işe gitmek için evden çıktığında bazıları evde kalıp dinlenmek istiyor mu? :)... Her biri birbiri ile iletişim ve organize haldeler ve bütün olarak senin bedenin olduklarını, ancak "bütün" olan beden var olursa kendi varlıklarına devam edebileceklerini, hatta sadece o "bütün" sayesinde varlıklarının bir anlamı olduğunun farkındalar.

Haydi bir üst seviyeye çıkalım. Bir bütün olarak insanlar da ayrı ayrı bilinç ve irade sahibidirler. Ama hepimiz bu Dünya gezegenindeyiz ve bu gezegen, aynı az önceki hücreleri anlattığımız gibi, kendi iç dinamiklerinde birçok çeşitlilik gösterirken "bütün"de "tek" bir gezegen. Her bir canlı ve cansız unsur bu gezegeni oluşturan şeyler ama ister suyun yer ve gök arasındaki hareketine, ister bitki ve hayvanlar arasındaki besin döngüsüne, ister canlılık hiyerarşisine bak... Yine "bütün" olarak bir hareket içinde

olduğumuzu ve "bütün"ün varlığında bir varlık imkanımızın olduğunu görebilirsin.

Bir basamak daha çıkalım. Dünya... Evimiz... Şu meşhur tabir ile: Soluk Mavi Nokta... Güneş'in etrafında dönen 8 gezegenden biriyiz. Diğer gezegenler gibi Dünya'nın da kendine özgü bir kendi çevresinde dönme hızı, bir eksen açısı ve Güneş etrafında döngü zamanı, periyodu var. Dünya şunu diyebilir mi peki?: "Ben bugün durmak istiyorum" ya da "Mars ile yer değiştirebilir miyiz" veya "Saat yönünün tersine değil de akis yönde çark etmek istiyorum." Demese iyi olur değil mi? :)... Sadece Dünya değil diğer herhangi bir gezegen ya da Güneş bu konuda bir fikir değişikliğine gitse sistem çökecektir, bunu hepimiz biliyoruz. Çünkü gezegenler tek başlarına birer parça gibi görünseler de "bütün" olarak Güneş Sistemi'nin varlığı dahilinde, varlığı sayesine var olmaya devam edebilirler.

Çok uzatmak istemiyorum ama bir seviye daha çıkabilir miyiz lütfen? Güneş Sistemi... Güneşimiz Samanyolu Galaksisi'nin merkezi çevresinde dönen yüz milyarlarca yıldızdan biri. Aynı gezegenlerde olduğu gibi yörüngesinden çıkmak ya da galaksiden ayrılmak istese yine vahim bir sonuçla yok olmak dağılmak zorunda kalacaktır. Sadece kendisi değil bir "bütün" olarak Samanyolu Galaksisi'nde bulunan bir çok

galaksiyi ve tüm sistemi etkileyecek bir felaketler zinciri olacaktır bu.

Bu böyle devam ediyor. Samanyolu Galaksisi en yakın dostu olan Andromeda Galaksisi ile birlikte 50'den fazla galaksi ile yerel bir küme etrafında, bu yerel kümeler yaklaşık 2000 galaksi ile birlikte Virgo (Başak) Süper Kümesi etrafında dönüyor.

Şimdi neden her güzellikte "bütünün hayrına olsun" diyoruz anladın mı? Peki asıl soru: Sence bu bütünler silsilesinin bağlı olduğu "TEK BÜTÜN" ne ola ki? "Baş başa bağlı, baş Padişah'a bağlı" demiş atalarımız. Kimdir Padişah? Sen bu sorunun cevabını düşünürken konuyu bu defa tersinden ele almak istiyorum.

Buraya kadar hep "her şey"den bahsettik. Peki "HİÇ" nedir düşündün mü? Sürekli kullanıyoruz değil mi bu kelimeyi: "hiçbir şey, hiç kimse, hiiiiçç!" Peki nedir hiç? Bana hiç olan bir şey gösterebilir misin? Gösteremezsin çünkü zaten gösterebiliyor, tarif edebiliyor, tanımlayabiliyorsan "hiç" olmaz "şey" olur. Sonra o şeye bir isim verirsin, ne isim verdiysen o olur.

Peki HİÇ olabilen TEK nedir? O'ndan önce var olan bir şey yokken, sadece O varken, sadece kendi hazinesinde O'nu tanımlayabilecek, tarif

edebilecek, deneyimleyebilecek, bilebilecek başka bilinçler yokken "HİÇ" olabilen, "HİÇ" olabilecek "TEK" olan, bilinmeyi isteyip de taşan, coşan, sevgisiyle "HER ŞEY" olan varlık...

Bunu sadece dinle ya da okuma diye, sen seslendir diye cevaplamadan bırakıyorum :).

Demem o ki: Hepimiz HİÇ'den HER ŞEY olduk ve aslında HER ŞEY bir HİÇ ve HİÇ sandığımız HER ŞEY. Dışarısı, başkası, ötekisi, aşağısı, yukarısı, ilerisi, gerisi, geçmişi, geleceği diye bir şey yok. Hepimiz "BİR"iz.

Şimdi sen bunu düşün, yarın "Daha Nasıl Anlatsam", ona bakalım beraber.

04

DAHA NASIL ANLATSAM?

Duygularımızın bedenimiz üzerinde etkili olduğunu hepimiz biliyoruz. Özellikle strese bağlı hastalıklar geçirenler hepimiz için canlı birer kanıt niteliğinde. Bunu artık bilimi bunca zamandır iddia ettiği başka bir kesinlik de ortadan kalkmış durumda: DNA'nın değiştirilemez oluşu.
Yine 1900'lerin sonunda yapılan araştırmalarda izole edilmiş ve vakumlanmış deney tüplerine yerleştirilen DNA molekülerine, denekler tarafından oluşturulan yoğun duyguların etki edebildiği gözlemlenmiş ve DNA moleküllerindeki değişim elektriksel reaksiyonlar olarak ölçümlenebilmiştir.

Son yüzyıla kadar DNA'nın değiştirilemez olduğunu, sadece radyasyon gibi çok şiddetli etkiler ile değişebileceğini düşünürken, aslında DNA'nın çok ince duygulara bile karşılık verdiğini görmek çok şaşırtıcı olmakla birlikte

çok da ümit verici bir olgudur.

Çünkü materyalist anlayışa göre duyguların DNA'yı değiştirebilmesi akla mantığa uygun değilken, BÜTÜNcül yaklaşıma göre de DNA'nın bizim kaderimiz olması, genetik olarak belirli şeylere mahkum olarak gelmemiz özgür irade ve tekamül anlayışına uygun değildir. Çok şükür genlerimizin kölesi değil efendisi olabildiğimiz de artık kanıtlanabilmiştir.

Yapılan deneylerde sevgi, coşku, minnettarlık gibi yoğun duygular oluşturan deneklerin DNA'ları gevşer, uzar ve genişlerken, öfke, korku, kaygı gibi yoğun duygular oluşturan deneklerin tüplerindeki DNA'lar daralıp, kısalarak ve büzüşerek yanıt verdiler. Hatta bazı negatif duygu yoğunluğu yüksek deneklerin deney tüplerinde belirli kodlarını kapatan DNA molekülleri gözlemlendi.

Olumsuz duyguların nasıl bizi dünyadan ve yaşamdan kopardığın, fark etmeden kullandığımız "hayattan kopmak" ve "basireti bağlanmak" gibi deneyimlerin, en temel altyapımızda nasıl karşılık bulduğunu anlamak hayret verici. Ama sana güzel bir haberim var: Bu kapatılan kodlara tekrar mutluluk ve şükran duyguları yöneltildiğinde hemen açıldıkları ve çalıştıkları da gözlemlenmiştir.

Sadece bu kadar da değil. Hastaların, kabul görme, minnettarlık ve sevgi gibi duygularla beslenirken, bu duygulardan mahrum kaldığı zamana oranla üç yüz bin kez daha kuvvetli bir direnç oluşturduğu ortaya çıktı.

Sağlıklı bir yaşamın bir sırrı da işte budur. Görünüşe göre, daima sevinç, sevgi, şükran ve takdir duyguları içinde olmak tavsiyeye değer, çünkü bu sayede savunma mekanizmamızı üç yüz bin kat güçlendirebiliriz. Pozitif duygular, bağışıklık sistemimizi güçlendirdiği için, bu yolla birçok hastalığı önleyebiliriz.

Ya sen neye inanıyorsun? Her şey senin neye inandığına bağlı. Kararını ver ve hayatını ona göre yönlendir. Burada sana bir ipucu vereyim: Sahip olduğun en güçlü enerji SEVGİ enerjisi. Dolayısı ile yapmak istediklerine "aşık" olursan bu elde edebileceğin en büyük enerjiyi oluşturacaktır ve süreci hızlandıracak en büyük kuvvet olacaktır.

Hala ikna olmadıysan biraz daha devam edelim mi? Başka bir deney sonucunu paylaşayım. Bu deneyde ise Amerikan Ordusu'ndaki bazı askerlerden alınan DNA örnekleri önce aynı binanın başka bir bölümüne sonrasında ise daha uzak noktalara taşınmış. Alınan örnekler askerlerin bedenlerinde olmamasına rağmen, askerlere gösterilen çok çeşitli görseller ile

onlarda oluşturulan tüm duygu durumlardan DNA'larının hala etkilenmekte olduğu ölçülebilir şekilde gözlemlenmiş.

Bu etkileşimlerin gerçekten aynı anda olup olmadığını test edebilmek için ise, uzak mesafe deneylerde Atom Saati kullanılmış. Ve görülmüş ki askerler korktuğu ya da sevindiği anda, tam o anda, saniyenin milyonda biri dahi bir gecikme olmadan, DNA da reaksiyon göstermiş.

Fark ettiysen aynı anda dedim. Saniyenin milyonda biri bile bir gecikme yok dedim. Hani n'oldu? Hiçbir şey ışıktan hızlı olamazdı... Buyrun buradan yakın... E, bir de bu DNA ile o DNA'nın sahibi arasında mesafe var, boşluk yani. O boşluk da aslında boşluk değil miymiş? Boş değil miymiş yani? Hoppala Paşam, Malkara Keşan!

Tamam, özür dilerim: Cıvıttığımı düşünüyorsun, haksız da sayılmazsın. Ama şimdi diyorsun ki kütle çekim var, fizik tamamdır diyorsun. 100 sene bunlara göre ilerliyoruz. Sonra diyorsun ki Newton Fiziği hatalı ya da eksik. Maddeler dünyasında çalışıyor ama atom altı dünyada ve kozmosta görelilik kanunu çalışır, o da ışık hızına bağlıdır diyorsun. Tamam... Bunula da 100 sene derken, Aaa, ışıktan hızlı bir şeyler de varmış. O boşluk boşluk dediğimiz de BOŞ

değilmiş.

E, ben de Civciv Calimero gibi kalıyorum işte o zaman: "Ama bu haksızlık, öyle değil mi?"

:)... Tamam, tamam.. Ciddi bir biçimde devam ediyorum. Amerikalılar böyle bir şey yapınca sence Ruslar boş durur mu? Tabii ki hayır. Eğer hala ikna olmadıysan şu yeni deney ile devam edelim. Moskova'da bulunan bir enstitü de yapılan çalışmada, yeni yavrulamış bir farenin 6 yavrusu, dünyanın 6 değişik noktasına taşınmış. Aynı şekilde anneye korku, panik, mutluluk gibi duygular yaşatıldığın, 6 değişik noktadaki yavruların da bu duygulara tepki verdiği, yine anlık olarak gözlemlenmiş.

Şimdi konuştuklarımızı toparlayalım mı biraz? DNA'mız iç dünyamız ile dış dünyamız arasında mükemmel ve kusursuz bir iletişim sağlamamızı sağlayacak mucizevi bir yapıya sahip. Duygular ve düşünceler ile iletişim kurmamızı sağlıyor. Daha doğrusu sağlayabiliyor. Yani bu yetenek mevcut ama biz kullanmasını henüz bilmiyor ya da unutmuş gibiyiz. Bu şekilde baktığımızda sanırım Evrenin Yasaları dediğimiz yasalar ve hatta telepati, telekinezi bile çok mantıklı gelmeye başlamıştır sanırım.

Ayrıca boşluk dediğimiz ve kuantum alanı diye

bahsettiğimiz konunun ne olduğu, aslında boşluk diye bir şey olmadığı, kuantum alan dediğimiz ve sürekli "boşluğa bağlanmak" ve "boşluk ile iletişime geçmek" diye bahsettiğimiz konunun ne olduğu da daha açık hale gelmiştir. Biz adını koyamadığımız için boşluk dediğimiz o kuantum alanında tüm evrenin ve yaradılışın bilgisi mevcut. Her şeyin bilgisi... Biz bu bedende ve madde dünyasında bu bilgileri unutmuş olabiliriz ama bilgiler kaybolmuş değil. İşte o alan ile bağlantı kurabilirsek bilmek biter ve "olmak" olur eylemin adı.

Bunu anladığında, daha önce duyduğun ama sana mantıksız gelen şu rivayete hak verebilirsin: Hoca belli yaşına gelmiş ve artık talebesini kendi yerine bırakmak istemiş. Talebesi ise henüz gerekli bilgilere sahip olmadığı için tereddüt içindeymiş ama hocasının postekisine oturduğu anda, tüm bilgi, tek seferde ve bir anda kendisine vakıf olmuş ve artık hocasının tüm ilmine sahipmiş. Buna hurafe diyenler var değil mi?

Peki, kafasına darbe alan Afrika asıllı ABD futbol kalecisinin komadan uyandıktan sonra birdenbire İspanyolca konuşmaya başlaması, veya trafik kazası geçiren Avustralyalı gencin komadan uyandıktan sonra Çince konuşup yazmaya başlaması artık birer fenomen midir?

Bunun gibi yüzlerce örnek var, hepsi de hurafe olamaz ki bunlar tıbbi kanıtları olan vakalar.

Bir de şu noktaya bakalım mı? Kuantum alanda düşünce hızı ışık hızından da öte hatta hız kavramı ortadan kalkmış bir biçimde eş zamanlı olabiliyor ise bir zamansızlık mefhumu olduğu ortadadır. Hem DNA hem de annelerinden ayrı yavruların aynı ortamda olmamaları ve birbirlerinden ne kadar uzak olurlarsa olsunlar yine eş zamanlı bir iletişim ve bilgi halinde, aynı anda var olmaları aynı zamanda bir mekansızlık mefhumu olduğunu da ortaya koyar.

O zaman, Güllerin Efendisi'nin bir anda Mescidi Haram'dan Mescidi Aksa'ya gitmesi, yükselmesi, tüm evrende ve evrenler arasında dolaşması ve bulunması, önce Mescidi Aksa'ya ve oradan tekrar Mescidi Haram'a geri dönmesi, hiç dikkat etmediği halde kendisine Mescidi Aksa'nın holografik olarak gösterilmesi ve eksiksiz olarak tarif etmesi ve tüm bunların, abdest aldığı suyun dalgalanması bitmeden, yani anda, yani zamansızlık halinde gerçekleşmesi de HAKKtır, baya baya da bilimseldir.

Çok güzel bir haber ile bitirelim mi bugünkü konuşmamızı? Kuantum alan ile ilgili bu öğrendiklerimizden anladığımız kadarı ile

DNA'mızı geliştirebilirsek, onu kullanabilecek bilgi ve seviyeye, mertebeye ulaşırsak zamansız ve mekansız ruhlar olabileceğiz demektir, bu da bir önceki konuşmamızda anlattığımız BİRlik bilincine kavuşmamızı sağlayacaktır.

O zaman bunların ışığında şöyle bir şey hayal edebilirsin: Her isteğin her istediğinde ve ister istemez aynı anda gerçekleşiyor. Nasıl olmak istiyorsan hemen öyle oluveriyorsun. Nasıl bir yerde bulunmak ya da oturmak istiyorsan ortam hemen öyle oluveriyor. Canın ne çekerse çeksin düşünmen, aklından geçirmen onun önünde belirmesi için yeterli oluyor. Kimi görmek istedin, kiminle görüşmek istedin daha sen isterken geliveriyor. Tüm arzular, dilekler, kişiler, lezzetler vesaire vesaire... Varlık olarak adlandırabileceğin her şey ama her şey sen dilersen hemen oluyor...

Tanıdık geldi mi? :)...

05

ADRESE TESLİM ŞAMPİYON

Buraya kadar her şey güzeldi, bir çok şey öğrendik. Ama kafanı kurcalayan bir şey var, biliyorum: "Bizim isteklerimiz gideceği yeri nasıl buluyor?"
Tamam, bir titreşim oluşturuyoruz, bu titreşim alanı bizim enerjisel varlığımız oluyor, kalbimiz duygularımız ile bu titreşimi önce yakın çevremize ardından tüm evrene yayıyor, da...
Bu titreşim gideceği yeri nasıl buluyor?

Ya da tam tersinden bakalım, ben bir arkadaşımla görüşmek istiyorum ve o da beni arıyor ya da karşıma çıkıveriyor ya. O beni nasıl buluyor, hem de fark etmeden, bu kadar insanın içinde nasıl oluyor da benimle aynı otobüse biniyor mesela?

Herhangi iki nokta arasında bir iletişim gerçekleşebilmesi için olması gereken nedir? Adres değil mi? Bir internet sitesi ile iletişmek

istediğinde o internet sitesinin adresini girmek zorundasın. Mektup göndermek istiyorsan eğer karşı tarafın adresini zarfa yazmak zorundasın. Aramak istiyorsan dijital adresi olan numarasını çevirmek zorundasın. Bunu istediğin kadar çeşitlendirebilirsin, iletişim dediğimizde karşına hep belirli iki nokta arasındaki etkileşim çıkacaktır.

İşte istekler, duygu ve düşüncelerin gücü de bir şeyleri takip ediyor olmalı. Koca evrende bir şeyin izini sürüyor ve bizi buluyor olmalı. İşte burada yine karşımıza DNA'mız çıkıyor. Her hücrenin DNA'sı eşsiz ve bir benzeri olmayan birer adres niteliğinde.

DNA sadece genetik kodun yazılı olduğu ve protein sentezlemeye yarayan basit bir sarmal değil. En büyük işlevi iletişimi sağlamak ve bizim kişisel alıcı ve verici adresimiz olma görevini üstlenmek. Bir önceki konuşmamızda DNA'nin geldiği beden ile zaman ve mekan tanımaksızın bir iletişim halinde olduğundan bahsetmiştik bilimsel kanıtlar ile birlikte.

Aynı biçimde DNA sadece ev sahibi canlı ile değil, tüm diğer canlılar ile, tüm diğer nesneler ve tüm evren ile iletişim halinde. Yayın aracımız kalbimiz, bunu konuşmuştuk. Adres ve kayıt bilgilerimiz ise DNA'mız. Evet, kayıt bilgileri dedim. Çünkü senin duygu ve düşüncelerin ile

oluşturduğun titreşim DNA aracılığı ile kaydediliyor ve envanterin oluşturuluyor. Yani kodlama işi DNA'nda gerçekleşiyor.

İşte herkesin merak ettiği ve beklediği soruya geldik: "Nasıl kodlayacağız, nasıl yeniden programlayacak ve kodu değiştireceğiz?" Bu noktada araçlarımız birden çok.

İlk olarak olumlamalar var elimizde. Olumlamalar en düşük seviye aracımız, çünkü yayın gücü düşük ama düzenli tekrar ve inançla mucizeler yaratabiliyorlar. Adı üstünde olumlama olduğu için, asla negatif bir söylem ya da olumsuz lafız barındırmıyorlar. Örneğin, kilo vermek istiyorsan, şunu demiyorsun: "Çok güzel kilo veriyorum, çok hızlı kilo veriyorum, her gün tartıda görünen ağırlığım azalıyor." Cümleye baktığında, içinde; kilo, tartı ve ağırlık kelimeleri var değil mi? E, işte olumlama değil olumlamama oldu bu :). Şunu tekrar etmen lazım: "Gayet fit bir bedenim var, çok sağlıklıyım ve her giysi bana çok yakışıyor." Cümleye dikkat edelim: Fit, sağlık ve yakışmak kelimeleri var, bence güzel. Bu sana kendini iyi hissettirebilir.

Ama!!! Evet, Ama'sı var ve bu Ama kısmı önemli. Olumlama sadece sözcükler olarak söylendiğinde, söylenen olumlamaların anlamlarına inanç ve konsantrasyonun yok ise

ters tepebilir. Şöyle ki, ben fit bir bedene sahibim dediğinizde bu sana şu anda kilolu olduğunu hatırlatıyor, sağlıklıyım dediğinde sana sağlıksız bir vücudun olduğunu hatırlatıyorsa kaş yapayım derken göz çıkarabilirsin. meditasyona, düşünce gücünü samimi bir duygu durum ile birleştirmeyenlere yarar sağlamaktan ziyade zarar verebilir. Fakat şu da var ki uzun süreli ve düzenli bir devamlılık içinde tekrar edilen olumlamalar illa ki bir gün anlam bütünlüğünü sağlayacağı için uzun vadede faydalı olacaktır. Yani ilk başlarda işler eskisinden de kötü gidebilir, sonrasında toparlanıp istediğiniz duruma kendini çevirebilir.

Gelelim ikinci aracımıza: imajinasyon, zihninde canlandırma. Olumlamalardan çok daha etkili ve hızlı sonuç verebilen bir seçenektir. Olumlama ile birlikte yapılabiliyorsa çok daha etkili olabilecektir. Bundaki asıl eylem "Fit ve sağlıklı bir bedenim var" derken kendini o beden ölçülerinde hayal etmek, gözünde canlandırmak ve, işte burası önemli, o hale geldiğinde nasıl hissedeceksen ve neler yapabileceksen o durumda kendini düşlemek ve o duygu duruma kendini sokabilmektir. Eğer doğru bir canlandırma yapıyorsan mutlaka yüzünde bir tebessüm ve memnuniyet ifadesi olmalı. Gözlerini sıkıp, kendini kasıp zorla hayal etmeye gayret ettiğin bir görüntü sana faydalı

olmayacaktır. Hissetmeli adeta yaşamalısın.

Üçüncü ve son olarak, deneyim. Evet, hiçbir yöntem tecrübe etmek kadar etkili olamaz. Tecrübe ettiğini bir eylem ya da durumun duygu haline geçmek çok kolay olacağı gibi arzularını ateşlemen de çocuk oyuncağı haline gelecektir. Çünkü artık gerçekliği ile kesin bir duygu durumu tatmışsındır ve ne istediğini öncesinden biliyorsundur. Buna "OL"mak da diyebiliriz. Önce "OL" sonra yap diye bahsedilen budur. Buradaki tek dezavantaj her deneyimi realiten haline getirmeden tecrübe etmek mümkün olmayabilir. Şu ana kadar ki örneğimiz fit ve sağlıklı bir bedendi, yine bu açıdan düşünürsek, o kiloları vermeden sabahları 8 kilometre koşu yapamazsın tabii ki, ama sağlıklı insanları gözlemleyebilir, onların yürüyüşlerini, elbiselerini, davranış e duruşlarını taklit ederek gözünde canlandırabilirsin. Ama hayalin bir elbise ise satın almasan da git dene, giy ve sana nasıl hissettirdiği, aynada nasıl göründüğünü gözlerinle gör. Araba almak istiyorsan o arabanın deneme sürüşüne katıl ya da çevrende o marka / model araca sahip olan varsa, mutlaka bir kaç tur kullan. Artık o elbiseyi giydiğinde ve o arabayı kullandığında nasıl hissedeceğini bizzat yaşamış olarak biliyorsun. Şimdi bu deneyimi gözünde canlandırırken o hissi birebir taklit edebilirsin.

Aslında sözün özü şu: "Şampiyon olmak istiyorsan şampiyon gibi davranmalısın."

Yarın hazırlıklı gel, zaman yolculuğuna çıkıyoruz :).

06
ZAMAN MAKİNESİ MOTOR ARIZASI

Geldik zurnanın zırt dediği yere :)... Zaman. Evet, şu zaman meselesini bir çözelim, netleştirelim. Hiç uzatmadan açıklıyorum: "Zaman diye bir şey yok." Tamam konu bitmiştir... :)...

Şaka şaka! Ama konunun bittiği kısmı şaka, zaman diye bir şeyin olmadığı doğru.

Kısaca bir anlatayım. Güneş doğuyor ve batıyor. Buna gündüz diyoruz. Güneşin batışından doğuşuna kadar olan kısma ise gece diyoruz. İkisinin toplamına da gün... Bu günün 24'te birine saat, onun 60'da birine dakika, onun 60'da birine saniye... Güneşin doğduğu ana sabah, tepede olduğu ana öğlen, battığı ana akşam diyoruz. Bunlardan 7 adet olduğunda hafta, uydumuzun iki görünmez olduğu an arasına ay, günlerden 365 tane olursa yıl... Yıllardan 100 tane olursa asır, 1000 tane olursa

milenyum... bu böyle gidiyor. Fark ettin mi bilmem ama, zaman demeden zamanı anlatabiliyorum. Çünkü zaman, bizim nesnelerin birbirlerine göre olan konumları, hareketleri ve uzaklıklarına verdiğimiz isim.

Aslında ortada zaman diye bir şey, saniye, dakika, saat vesaire... bunlar yok. Bunları gök nesnelerinin hareketlerini anlamak için isimlendiren bizleriz. Dolayısı ile bizim bildiğimiz anlamda bir zaman yok. Bazı hareketleri 60'a, 30'a, 24'e, 12'ye bölüp bölüp kendimiz için kullanışlı hale getirmişiz.

Pek bizim konumuz değil ama istersen şu 60 konusunu da anlatayım. Tüm matematiğimiz 10 ve 10'un katlarına göre düzenlenmişken zaman birimleri neden 60'a göre ayarlanmış durumda? Bilinen kayıtlara göre 60 sayısının tercih edilirliği Sümerler'e dayanıyor. Sümer inanışına göre 60 Tanrının Sayısı. Neden? Çünkü:

60'ı 1'e bölersen 60
60'ı 2'e bölersen 30
60'ı 3'e bölersen 20
60'ı 4'e bölersen 15
60'ı 5'e bölersen 12
60'ı 6'e bölersen 10
60'ı 10'e bölersen 6
60'ı 12'e bölersen 5

60'ı 15'e bölersen 4
60'ı 20'e bölersen 3
60'ı 30'a bölersen 2
60'ı 60'a bölersen 1
Evet, çift rakamlı sayılar arasında bölen sayısı bu kadar çok ve bu kadar kullanışlı başka bir sayı yok. Bu, bu kadar, zaman meselesine geri dönelim.

Şunu düşündüğünü biliyorum: "Tamam, bu bölmeleri, organizasyonu ve saniye, dakika gibi isimlendirmeleri biz yaptık ama sonuçta peşi sıra ilerleyen bir döngü de var. Bu durumda zaman yok ne demek?"

İşte konuşmanın başında dillendirdiğim, zurnanın zırt dediği yer tam da burası. Akıp giden bir zaman yok, bizim yani tüm nesnelerin içinden geçtiği bir alan var bu en başından beri bahsettiğimiz kuantum alan. İşte bu alanda aslında her şey tek bir anda olmuş, bitmiş ve tüm versiyonları ile var olmuş halde mevcut. Biz bu mevcudiyetler arasında, seçimlerimize, düşüncelerimize ve duygularımıza, yani 5 gündür konuştuğumuz hali ile titreşim düzeyi ve sıklığımıza göre gezinmekteyiz. Zaman varmış gibi olması da bu gezinme yüzünden.

Son olarak özetleyelim:

- Saniye dakika gibi birimleri biz kendimiz için

kullanışlı olmaları adına biz uydurduk. Yani aslında saniye ya da dakika yok çünkü birbiri ardına devam eden bir zaman yok.

- Birbiri ardına devam eden bir zaman yok çünkü zamanın aslında bir derinliği bir niceliği yok.
- Zamanın niceliği yok çünkü aslında zaman yok, sadece an var ve her şey çoktan olmuş ve bitmiş durumda mevcut.

Evet, motor yandı sanırım :)... Motor arızasından dolayı bugünkü zaman yolculuğumuz burada sona eriyor. Yarın bu motoru tamir etmek için bekleniyorsun.

07

BAK BAKALIM SADECE NE KALMIŞ?

Üç boyutlu bir dünyada yaşadığımızı biliyorsun. Bu fiziksel ortamda en, boy ve derinlik algımız mevcut. Bu da bize yönleri öğreten şey.
En algımız sağa ve sola şeklinde, boy algımız yukarı ve aşağı şeklinde, derinlik algımız ise ileri ve geri şeklinde yön tarif etmemizi sağlıyor. Üç boyutlu dünyada bu bizim için çok kullanışlı bir özellik ve aslında hayati öneme sahip.

Fakat tam da bu yön alışkanlığımızdan dolayı zaman konusunda da aynı şekilde davranıyor, "önce" ve "sonra" şeklinde bir sıralama yapıyoruz. Bu da bize zaman doğrusalmış gibi bir algı getiriyor.

Zaman konusuna devam etmeden bizim üç boyutlu dünyamıza nazaran bir alt seviye olan iki boyutlu dünyadan bahsetmek istiyorum. İki boyutlu dünyada en ve boy var fakat derinlik

yok değil mi? Bu kısmı lütfen aklında tut, bir boyut altımızda yönlerden biri yok hükmüne geçti.

Şimdi devam etmek için sana benim bir günümü, özetle, zamanı algıladığımız biçimde anlatmak istiyorum. Bir gün içinde neler yaptığımı teker teker kağıtlara yazarak sıralayalım.

Sercan uyandı
Sercan video yayınladı
Sercan işe gitti
Sercan akşama kadar çalıştı
Sercan eve geldi
Sercan yemek yedi
Sercan uyudu

İşte tüm bunları birer not kağıdına yazarak istersen sen de kendin için hazırlayabilirsin. Ve art arda dizdiğinde bir günlük zaman akışını ortaya koyabilirsin değil mi? Değil... Çünkü bizim yanıldığımız kısım tam da burası. Biz sırayla, sanki soldan sağa akarmış gibi, birbiri peşi sıra akan bir zaman var sanıyoruz. Çünkü düşük bir boyutta, madde alemindeyiz ve zamana üst bir boyuttan bakamıyoruz. Zamana hiç bakamıyor sadece hissediyoruz ve onu anlayabileceğimiz şekilde böyle sıralı bir biçimde ifade ediyoruz. Çünkü bizim dünyamızda her şeyin biri diğerinin yanında, altında - üstünde veya ilerisinde - gerisinde.

Başka türlü tarif etmeyi, algılamayı bilmiyoruz.

Peki diyelim ki zaman dördüncü boyut olsun ve biz de beşinci boyutta olsak. Bizden bir alt boyutumuz olan iki boyutlu da olduğu gibi derinlik ortadan kaybolduğunda ne olur?

Bunu anlamak için şunu yapmanı istiyorum: Şimdi o bir günlük zaman akışını yazdığın not kağıtlarını yan yana değil de üst üste dizer misin? Şimdi de bu kağıtlara alttan bir ışık tutalım... Haydi, bu ışığın adı da Nur-u Muhammedi olsun. Şimdi senin bir gün dediğin o bütün zaman diliminde yaptıkların nerede? Hepsi tek bir düzlemde değil mi? Bir alt boyutta bir referansın yok hükmüne geçtiğini unutmamanı söylemiştim hatırlıyorsan. Yani o kağıtların kalınlığı "0" (sıfır), yani yok. Öyleyse zaman var mıymış? İşte tam da bu şekilde her şey Allah katında sadece "an"da çoktan yaşanmış, olmuş ve bitmiş olarak mevcuttur.

Peki bir üst boyuta çıkarsak ve bir referans daha sıfıra yakınsarsa?...
Ve bir üst boyuta daha çıkarsak ve bir daha ve bir daha...
Allah'ın yaratımı ve kudreti sonsuz olduğuna göre sonsuz boyut yukarı sıçranırsa?

Ve şimdi bak bakalım hiçbir şey var mıymış?
Sadece ne kalmış?

08

KABUL ET
HİÇBİR ŞEY BİLMİYORSUN

Zamanın doğrusal olmayışını ve geleceğin şu anda bir yerlerde çoktan var olduğunu anlamamız bizim ne işimize yarar? Çok basit, bu demektir ki demek ki geleceğime ulaşabilir ve hatta kendi geleceğimi seçebilirim.
Bu kulağa çok iddialı geliyor, farkındayım. Çünkü doğal olarak sonsuzlukla çalışmayı bilmeyen zihnin şunu söylüyor: "Dünyada düşünce ve duygularının gücü ile enerji yayan sadece sen misin?" Evet, bu yanlış bir soru değil ama cevapsız da değil. Tamam, hepimiz kendi titreşimlerimizi ve enerjimizi yayıyoruz ve bunu tüm insanlar tüm canlılar yapıyor. Benzerler birbirini çekiyor ve uyumlanan, bu sözcüğe dikkat lütfen, uyumlanan kişi ve olayla birer gelecek olarak tezahür ediyorlar birbirlerinin hayatında.

Kişiler ve olayların birbirlerini çekmesi, uyumlanması konusunu gelecekler için de

kullanabiliriz. Kuantum dalgası aynı duygu ve düşünceler arasında gidip geldiği gibi an ve gelecek arasında da gidip gelmektedir. Zamanın nasıl da tek bir düzlemde çoktan var olduğunu bir önceki konuşmamızda bahsetmiştik. Şu durumda kuantum dalgalarının birbiri ile uyumlanması sonucunda bize benzer ve bize uyumlu insan ve olayları bize çektiğimize göre, gelecek dediğimiz şey, aynı düzlemdeki sonsuz olasılıklar ihtimalinden biri ile uyumlanmamız demek ve o ihtimalin bir olay olarak vuku bulması, anda tezahür etmesidir.

Şunları sırayla bir anlayalım:

Evet, sonsuz olasılıklar içinde sonsuz gelecekler var.
Her gelecek kuantum alanda bir titreşim ve salınıma sahip.
Sen bir titreşim ve salınıma sahipsin.
Bunlardan birbiri ile çakışanlar yarın gerçeklik olarak karşına çıkacak. Peki bu kadar seçenek var, bu kadar sonsuz olasılık var ise neden biz hala bazı şeylerin başımıza geldiğini sanıyoruz diye düşünüyor olabilirsin. Çünkü anlattıklarım sanki açık büfeden istediğini seçebilecekmişsin gibi geliyor değil mi kulağa? Sen imtihan dünyası dendiğinde şaka yapıldığını mı sandın acaba? Sonsuz olasılıktan senin gerçekliğin haline gelecek olan, senin algılayacağın sadece bir tanesi...

İşte o bir tanesi senin en çok uyumlandığın, en çok benzediğin gelecek olasılığı olacak. Bu sebeple geleceklerin de an ile aynı düzlemde, eş zamanlı olarak çoktan mevcut halde var olduğunu anlaman çok önemliydi. Bu şu anlama gelir, gelecekler erişilebilir ve seçilebilirdir. Bizden ayrı ya da uzak bir seviyede değildir. Gelecek dediğimiz versiyonları artık bizim bir üst katımızda değil sadece karşı kıyımızda olarak anlayabiliriz. Doğru bakmasını ve yönümüzü ayarlamasını bilirsek karşı kıyıya hangi noktadan çıkacağımızı biz belirleyebiliriz.

Burada sana ümit dağıtmıyorum, sadece bildiğimiz kadarını konuşabiliyoruz. Sonsuz gelecek versiyonu arasından da sadece erişebildiğin ve uyumlanabildiklerini seçebileceksin. Çünkü çok az şey biliyoruz.

Işık enerjisinin sadece çok küçük bir kısmını görebiliyorsun mesela. Senin görebildiğin gökkuşağındaki yedi rengin tonları sadece, diğer tüm renkler ve ışık senin çevrende ama gerisini bilmiyorsun. Seslerden bahsetmek bile istemiyorum, duyabildiğin aralık sadece 20 ile 20.000 Hz aralığı. Koku desen öyle, senden çok küçük canlılar bu konuda senden çok ama çok daha duyarlı ve becerikli. Dokunma ve tat almada da bir çok canlıdan beceriksiz ya da küçük bir aralıkta olduğumuz gerçek. Az çok

belgesel seyreden herkes bunları biliyor.

5 duyudan yana pek şanslı olmadığımız ortada ama tüm canlılık var oluşlarını rastgele bir olasılık zinciri sayesinde yaşarken sen kendi geleceğin için şu andan bir sinyal gönderebiliyorsun. Bugün yaşadıkların dün gönderdiğin sinyallerin sonucuydu. Dün içinde olan sesler bugün konuştukların oldu. Dünkü dalgalar bugün kıyıya vurdu.

Farkındaysan sinyal, ses, dalga derken lafı bir yere getirmeye çalışıyorum. Sen hiç sormadı ama ben söyleyeyim, 8 gündür "Frekanslar Hakkında Her Şey" diye konuşuyoruz ama, bir kere bile ne frekansın ne olduğundan bahsetmedik.

Bunları çok duyduğunu biliyorum:

Rezonansta olmak
Frekansı yükselten şeyler, gül yağını nereme süreyim?
Frekansını nasıl yükseltirsin, ot mu yesem çöp mü yesem?
10 milyon trilyon Hertz ses dalgası dinle, beynin patlasın :)...

Yarın artık frekanstan bahsetmeye başlayalım, bi' ben kalmıştım zaten :).

09

KIRMIZI ARABA PARADOKSU

Saniyedeki titreşim sayısına frekans denir. Hertz birimi ile ölçülür. Hz birim simgesi ile yazılır. Bir saniyedeki titreşim adetine frekans denirken tek bir titreşim süresine periyod denir ve saniye cinsinden birimlendirilir. T birim simgesi ile yazılır. Örneğin, saniyede 10 defa titreşen bir nesnenin frekansı 10 Hz iken periyodu 0,1 sn ya da 0,1 T'dir. Düzenli bir frekans sinüs dalgası şekline bir eğrisel grafik çizer. Bu eğrinin düşeydeki en tepe noktası titreşimin şiddetini belirler ve buna dalga yüksekliği denir. Her iki tepe noktası arasındaki mesafe ise dalga boyu olarak adlandırılır. Ahahaha... Tabii ki böyle bir şey anlatmayacağım :). Elektro manyetik dersinde değiliz :)... Az önce söylediklerim doğru bu arada...

Bir titreşimimizin olduğunu, bu titreşim ile duygu durum enerjimizi tüm kuantum alana

yaydığımızı, bu yayılım için kalbimizi kullandığımızı ve zamanın tüm gelecek versiyonları ile birlikte aynı anda, eş zamanlı olarak kuantum alanda var olduğunu ve bu sayede gelecek versiyonlarından da hangisini hayatımızda gerçeklik haline getireceğimizi bizim enerji alanımızın belirlediğini yani bizim seçtiğimizi konuştuk bundan önceki günlerde.

Hep bir uyumlanmadan, çakışmadan ve benzeşmeden bahsediyoruz farkındaysan. Tabiri caizse altyapı çalışmalarını inceledik şimdiye kadar, enerji, salınım vesaire derken birçok şey öğrendik ama bunun nasıl çalıştığı konusunda pek somut bir şeyler konuşmadık. Müsadenle çok basit ve anlaşılır olduğunu düşündüğüm bir biçimde bunu anlatmaya çalışacağım.

Senin duygu durumunu ve yaydığın ve evrene saldığın titreşimini sarı renkli bir frekans gösterimi ile gösterelim. Biraz daha anlaşılır olacaksa bu sarı dalga gösterimi senin halet-i ruhiyen olsun.

Bir de bahsettiğimiz gibi sonsuz gelecek versiyonu şu anda mevcut durumda var olarak seni bekliyor. Bu gelecek versiyonlarının da bir titreşimi bir frekansı var ve bunların bizden ayrı bir platformda, ayrı seviye ya da katta olmadığından bahsetmiştik. Dolayısı ile

gelecekten gelen bu enerji salınımları da, bu geleceklerin frekansları da sana doğru salınıyorlar. Bunlardan da üç tanesini gelecek olasılığı olarak numaralandıralım. Bakalım hangi gelecek senin başına gelecek?

Senin frekansın ile birinci gelecek olasılığının frekansını birbiri ile karşılaştırırsak, bu iki enerji kuantum alanda buluşursa ne olur? Bunun için çakışan ve dolayısı ile bizim tezahür, yabancı kaynaklarda sıkça duyduğun "manifestation" denen sonucu da yeşil renkle gösterelim. Gördüğün gibi yeşil renge dönüşen kısmın senin isteğin ile pek de bir alakası yok. Ama ortada yeşil renkli bir kısım da var dolayısı ile tezahür eden bir gerçeklik var ama senin istediğin değil.

Daha iyi anlamak için şöyle bahsedebiliriz: Senin isteğin, yani bu sarı renkli dalgalanma şekli şey olsun; kırmızı renkli bir araba olsun. Bu ilk gelecek olasılığında ise uyumlanma gerçekleşmediği için senin bu gelecek versiyonunda başına gelebilecek en iyi şey o kırmızı arabadan trafikte sıkça görmek olabilir :).

Gelelim ikinci gelecek versiyonuna... Bu ikinci gelecek versiyonu ile senin frekansını buluşturduğumuzda, yeşil alanların daha fazla olduğunu görebiliyoruz. Uyumlanma ve ortak

bir rezonansı paylaşma daha fazla gerçekleşti. Bu da şu demek olabilir; bir arkadaşın aynı marka model bir araba ile senin karşına çıkabilir ve seni arabasına davet ederek o arabada yolculuk etmeyi deneyimlemiş olabilirsin ya da o arabanın satış veya tanıtım broşürü birdenbire karşına çıkıvermiştir. Hadi, yine iyisin, alacağız arabayı az kaldı :).

Üçüncü gelecek versiyonu ile senin duygu durumunu üst üste koymaya geldi sıra. Gördüğün gibi, senin isteğin, gelecek versiyonu ve tezahür birebir örtüştü. Buna ne deniyor: TEVAFUK... Tevafuk birbiri üstüne binme, uyuşma, uyma, çakışma demek. Bu demek oluyor ki, gelecek artık bir gerçeklik olarak tezahür etti. Yani şu araba örneğinden devam edecek olursak; annen aradı ve dedi ki: "Oğlum, babanın sana akşam sürprizi var, iş çıkışında hemen eve gel." Bak sen... Evin önünde tam da senin istediğin araba... Ha, bu frekansa uyumlanacak bi' baba yok bende diyorsan, şöyle de olabilir, arkadaşın arar: "Ya hafız, bizim bir arkadaş ihtiyaçtan arabasını satışa çıkardı, tam da senin istediğin araba, çok uygun da fiyat söylüyor, bi' bak istersen." Ha, bende öyle arkadaş da yok dersen, cep telefonuna bak, mesaj gelmiş: "Sayın Bizim Market Müşterisi, yılsonu çekilişinde büyük ödül sizin fatura numaranıza isabet etmiştir." Ne ola ki o büyük ödül? :)...

Anlatmak istediğim şu, neye uyumlanmışsan başına o gelecek. Fakat örneklendirmede biz gelecek versiyonları arasından bir seçim yaptık gibi oldu. Yani bütün gelecekleri gördük de başımıza ne geleceğini tespit ettik. Yani bize uyan bir geleceği seçenekler arasından seçtik. Böyle bir kabiliyetimiz yok henüz. Dolayısı ile bizim yapmamız gereken, olmasını istediğimiz, gerçekleşmesini arzu ettiğimiz geleceğe göre kendi frekansımızı ayarlamak ve uyumlamak.

Bu arada hani böyle bir kabiliyetimiz yok dedim ya, öyle kabiliyeti olanlarda var biliyorsun. Şu sürekli işi rast giden, şansı yaver giden, bahtı açık dediklerimiz... Yarın da bunu konuşalım istersen.

.....

Kampanya biletini çöpe mi attın? Ya, sen otobüse bin be! Şu "kırmızı" otobüse bin sen. he, kırmızı olan :)...

.....

En son rezonansın nasıl çalıştığını ve uyumlanmanın nasıl gerçekleştiğini konuştuk. Üzerinde konuşunca belki de biraz hayallerin yıkılmış olabilir. Çünkü kırmızı araba için uyumlandın ve kırmızı araban oldu diyelim. Sırada ne var, ev mi? Ev için de uyumlanalım, o da olursa şimdi de güzel bir eş istersin şimdi sen. Şimdi de onun için mi uyumlanacaksın? Bi' de iş var tabii, artık önceliği sen kendine göre sıralarsın.
Sana da biraz garip gelmedi mi? Bildiğin çalışmak bu... :)...

Bu mudur yani? Sabah 08:00 akşam 18:00, oturalım, gözlerimizi kapatalım, sıradaki isteğimize uyumlanalım. Sigortası da yok, öğle molalarında da sigortaya uyumlanalım bari :)..

Huzurlu, başarılı ve mutlu insan profili için kulağa hoş gelmiyor değil mi?

Sözü istediğim noktaya getirmeden önce, kendi kanaatim olduğunu bilmeni isteyerek şunu belirtmeden geçmek istemiyorum: "Bir şeyi ne kadar zorluyorsan o kadar yanlıştır." Elinden geleni yapıp, niyetini ortaya koyup, olması gereken şartları sağladığın halde kolayca gerçekleşmiyorsa orada bir sorun vardır. Sana böyle anlatılmadı biliyorum, çalışacaksın, kendini paralayacaksın, olmadıysa bir daha deneyeceksin, kanırtacaksın da kanırtacaksın... Ve bu bir meziyetmiş gibi bir sürü kişisel gelişim kitabına da konu edildi. Ha, bi' de şey var: "Başarıya giden her yol mubahtır." Nasıl cahilce, nasıl kötücül bir söylemdir... Her yol mubahmış, Yuh!... Salon insanı çizgimden çıkarıyorsunuz beni :)...

Neyse, mücadelecilik ve çaba severciliğin aksi bir hayat görüşüm var ve bununla ilgili ayrı bir seri konuşalım istiyorum seninle ileride. Artık taşlanır mıyız, yuhalanır mıyız bilmiyorum ama kaç kişiyi kurtarsak kardır şu kölelik düzeninden. Bak bir de kölelik düzeni ile ilgili konuşalım istiyorum bi' ara. Mevzu çok, benden sıkılıp gitmezsen bir yerlere, ben hep buradayım :)...

Gelelim konumuza... Mesaili çalışır gibi sürekli bu uyumlanma işi meşgul olmayanlar da var, bir önceki konuşmamızın sonunda

bahsetmiştik. Her işi rast gidenler, talihliler, bahtı açık olanlar, şanslılar :)... "Şans diye bir şey yoktur, şans fırsat önüne geldiğinde hazır olmaktır" diye çok duydun değil mi? Maddesel olmayan her unsur için bir aforizma var zaten. Yeter ki gözle görülmeyen hiçbir şeyi kabul etme sen. Tek mesele bu.

Huzurlu ve başarılı insan profili için şöyle bir tanım bana daha uygun geliyor: İşleri güçleri yolunda, adeta tuttuğu altın olan, başkasının zarar ettiği ortamda nasılsa kazanmayı ya da yükselmeyi başarabilen, aile ve sosyal çevresinde her zaman keyfi yerinde, toplumsal ya da genel olumsuzluk durumlarında bile huzurla gülümseyebilen, tebessümü eksik olmayan, adeta dertlere gülümseyen, sorunlara fısıldayan, herkes battık bittik derken hiç acele etmeden ve üzülmeden tüm çetrefillerden bir başak nazikliğinde boy verip her unsurda 1 verip 7 alan, çevresinde de bu olumlu tavrıyla sevilen, bilinen ve aranan insan.

Var böyleleri değil mi? Nasıl oluyor da bu insanlar böyle olabiliyor? Kimilerine ha bire Murphy Kanunları çalışırken, bu insanlara en düşük olasılıklarda bile en iyi seçenek nasip oluyor. Gittiği yerde park yeri bulur, trafikte hiç yeşil ışığa rastlamaz, kiralık ev arasa ev sahipleri arasında kavga eder, iş arasa başkası bulamazken o teklifler arasından seçim yapar.

Var gerçekten böyleleri. Çok da tatlı insanlar ayrıca. Belki de bu yüzden onları tabir eden "ballı" diye benzetme bile var.

Ben diyorum ki, uyumlanma konusunda meditasyon, imajinasyon derken hedeflerimize uyumlanabiliriz ama, her şeyi isteyebileceğimiz ve her şeyi vermeye gücü yeten Yaradan'dan neden teker teker isteyelim. İstemeden de verebilir, bizim yerimize en iyisini de o bilir, çaba da güzel iş ama biz çabalamasak da az çabalasak da o isterse verebilir.

Bilirsin hikayeyi, Hz. Meryem bebek İsa'yı doğurduğunda karnı acıkmış ve bunu Cebrail'e bildirdiğinde, topuğu ile yanındaki ağaca vurması istenmişti. Bu sayede hurmalar dökülmüş ve karnını doyurmuştu. Bu çok çalışmayı gerektiren bir örnek olarak anlatıldı ama aslında güvenildiğinde ve istemesini bildiğinde az çaba ile her şeyin çözülebileceğini gösteren bir örnektir, yeter ki kimden ve nasıl isteyeceğimizi bilelim. Ayrıca, bu hikaye anlatılırken, Hz. Meryem'in tüm hamileliği boyunca tüm ihtiyacının her sabah uyandığında masasında hazır halde, hiç çabasız olarak, kendiliğinden geldiği de pek söylenmez yani...

Ben de nasıl yapalım da böylesine her şeyi yolunda giden bir hale gelelim, ona baksak

daha iyi diyorum. Evet günlerdir sorduğun nasıl nasıl sorularının cevaplarına geldi sıra, frekansı nasıl yükseltiriz?

Yarın bekliyorum...

.....

Sabah yapsan da meditasyon,

Akşam yapsan da imajinasyon,

Yoktur hiç daha iyisi,

Olmaktan "ballı" bir tonton

:)

.....

Frekansını Nasıl yükseltirsin? Frekansını Yükselt... Frekansını Yükselten Müzikler... Frekansı Yükselten Esans Yağları... Bu gibi konuları ve bu konular ile ilgili içerikleri çok defa görmüş ya da duymuş olduğunu düşünüyorum.

Asıl soruya gelmeden önce şunu anlatmak istiyorum: Frekans saniye içindeki titreşimdi biliyorsun. Evet, sağa sola hareket edebilen bir platformun üzerinde durduğunu hayal et lütfen. Ve bu platform saniyede 3 defa bir sağa bir sola sallanıp durdun. Sen de bu platformun üzerinde olduğuna göre onunla birlikte hareket edeceğin için kısa bir süre içinde ona uyum sağlar ve saniyede 3 defa bir sağa bir sola sallanmaya başlarsın.

Bu senin frekansının da 3 olduğu anlamına gelir mi? Gelir, evet... Ta ki platform durana ya da sen platformdan inene kadar. Platformdan

indiğin anda platformun frekansı hala 3 tür ama seninki değil. Sen neysen osun ya da kaçsan o kadarsın. Bu konuları konuşacağız önümüzdeki günlerde ve biliyorum ki bu hususlarda bir çok kişi, seni tenzih ederim, bir hap, bir formül, bir anahtar peşinde.

Açık konuşayım: "Yok öyle bir şey!" Bu gibi enstrümanları çalışmalarda kullanmak ve günlük hayatın içine dahil etmek faydalı ve yardımcıdır evet, buna katılıyorum ama gül ağı sürünce frekansın 320 Hz olmaz ya da isotronic bir müzik dinlediğinde frekansın 528 Hz olmaz. Frekansın 528 Hz olsa zaten Sadhguru ile Eckhart Tolle'yi karşına alır, çocuklar gelin size bilmediklerinizi anlatayım falan dersin :)...

Frekansı 320 Hz olan gülyağının kendisi, sana faydalı olabilir ki öyledir, ama sen gülyağı değilsin. Frekansı 528 Hz olan o özel hazırlanmış olan müzik parçasının kendisi, sana yardımcı olabilir ki öyledir, ama sen o müzik parçası değilsin. Etkisi geçtiği anda yine kendinle baş başa kalırsın ve bu yardımcılardan alabildiğin kadarı ile neysen osundur.

Bunu anlatmaktaki en büyük amacım şu: Çok hızlı bir hayat yaşıyoruz, gereğinden ve haddinden çok hızlı bir modern hayat, ve bu

sebeple her şeyin hızlı olmasını istiyoruz. Çünkü hiçbir şeye vaktimiz yokmuş gibi geliyor. Bu gibi örtülü fantastik yöntemlere bu sebeple çok başvuran kişi oluyor ve sonrasında günlük yaşamın stresine yenik düştüğünde, hemen şöyle bir kanıya varılıyor: "Spirituel mipirutuel, hep yalan dolan bu işler, hani n'oldu, sabahtan beri zın zın zın 528 Hz müzik dinliyorum, yine kavga ettik hanım ile..." Benden de böyle şeyler bekleme diye baştan konuşmak istedim.

Biz de seninle bu yardımcı enstrümanları konuşalım istiyorum ama asıl soru şu: "Frekans neden yüksek olmalı? Ne oluyor ki yüksek olunca? Hani uyumlanma vardı?" Bu soru çok doğru bir soru ve cevabını anlatmayı becerebilirsem eğer çok ikna edici olabileceğimi ümit ediyorum.

Burada yine sarı ve mavi grafiklerin gösterimleri ile bir anlatım yapacağım. Sarı renkli olan senin frekansını temsil edecek ve bu kez üç adet gösterim kullanacağız. Bunlar senin düşük, orta ve yüksek frekanslı hallerini gösteren çizimler olsun.

Bir de isteklerimize gelelim. Burada da üç isteğimizin ve onların frekans gösterimlerini mavi ile simgeleyeceğiz. Sırayla iş, eş, ve para için üç ayrı eğrimiz olsun. Uyumlanma dediğimizde bu üç ayrı isteğimiz için ayrı ayrı

aynı titreşim haline geçmemiz gerekir gibi bir durum karşımıza çıkıyor ki bu da kafaları biraz karıştırıyor. Ama sosya hayatındaki örneklere baktığında az çok haklı olduğumu görebilirsin. Kendini işine kaptıranların eş ve para kazanma taraflarından darbe aldıklarını, eşini çok ön planda tutanların işini boşladığını görebilirsin.

İşte bu ikilem bizi yavaş yavaş cevabımıza götürecek.

Şimdi düşük frekanslı biri olduğunu düşünelim ve senin düşük frekansın ile bu üç isteğimizi harmonize edelim. Bakalım çakışma, yani yeşile dönerek tezahür edebilecek kısım ne kadar isteklerimiz ile uyumlu olacak?... Gördüğün üzere sana başarızılığın ve mutsuzluğun eğrisel gösterimini çizdim :)... İşte frekansının düşük olması, popüler tabir ile mood'un düşükse vaziyet pek iç açıcı olmayacak demektir.

Şimdi orta seviye bir frekansın olsa bu üç isteğin ile nasıl ve ne kadar senkronize olduğuna bakalım. Evet, güzel haber kendini göstermeye başladı değil mi? Frekansın yükseldikçe, bu senin genel olarak mutlu ve kendini iyi hisseden bir insan olduğuna da işarettir. Artık isteklerin ile tezahür eden gerçeklikler birbirine çok yakın.

Son olarak frekansın yüksek olsa ne olurdu ona bakalım. Konuşmanın seyrinden de tahmin ettiğin gibi tüm arzuların gerçek olduğu, senin de mutlu, huzurlu ve teslim olduğun bir seviye burası. Artık toplumda talihli, bahtı açık, şanslı, ballı, tuttuğu altın olur denilen kişisin sen. Çünkü gösterimden de fark ettiğin gibi artık isteklerin ne olduğu çok önemli değil. Sen ne istersen olacak. Tüm istekler sende hemhal olacak, sen evrenle ve devran ile hemhal olacaksın, sana yaklaşanlar aynı bu istekler gibi senin rüzgarına kapılıp sende bir olacak. Duan kabul olacak, aklına gelen başına gelecek, istediğinin yanında, ihtiyacın önünde, desteğin ardında, şüphesiz güven üstünde, tüm imkanlar ayaklarının altında olacak ve sen yürüyeceksin dosdoğru yolunda. Çünkü bu seviyeye geldiysen dosdoğru yolun yolcusu oldun demektir. Beni de al beni de çağır lütfen...

Frekansın neden yüksek olması gerektiği konusunda ikna olduysan, aklında başka bir soru yoktur diye düşünüyorum: "Frekansımı nasıl yükseltirim?" Bunu tek tek konuşalım, madde madde üzerinden gidelim istiyorum, her zaman ki gibi yarın bekliyorum ama şunu söylemeden de bitirmek istemiyorum. Tamam güldük eğlendik, kakara kikiri bildik öğrendik ama hazır ol bakalım:

"Hizmetsiz Himmet, Zahmetsiz Rahmet Olmaz"

12 MEDİTASYON İLE FREKANSINI YÜKSELT

Sonunda frekansını nasıl yükselteceğine dair soruların cevaplarına gelebildik. En kolayı ile başlamak en doğrusu olur diye düşünüyorum. Bundan sonraki konuşmalarımızda anlatılanların birçoğunu uygulamak, yapmak ve bazen de kabul etmek sana zor gelecek biliyorum. Daha önce de defalarca söyledim, tekrar edeyim: Ben bildiklerimi anlatıyorum, ikna etmek, kabul ettirmek, davet etmek gibi bir gayem yok. Herkes olmak istediği şekilde olma özgürlüğüne sahip ve herkese bu özgürlüğü verdiği zaman kişinin kendisi de özgürleşmiş demektir. Tüm canlılığa iyilik ve hizmet etmek adına bir yolculuğum var, kendime yol arkadaşları arıyorum. Sadece bu... Evet, meditasyon frekansımızı yükseltecek en önemli, en zahmetsiz ve en güzel yollardan biri.

Ama burada da bir virgül koyup, bir konuyu açıklığa kavuşturmakta fayda var. Meditasyon

herhangi bir dine bağlı bir uygulama değildir çünkü dini bir uygulama değildir. İbadetler ile bir alakası yoktur. Meditasyon yapan budist ya da hindu olmaz :). Meditasyon yapmak ve meditatif hal üzere olmak tamamen beden - zihin - ruh dengesini korumak ve geliştirmek içindir ki bu da çok ama çok faydalıdır.

Bu konuda hassasiyet gösteren müslüman arkadaşlarıma kesinlikle saygı duyuyorum. Değer verdikleri bir ibadeti koruma kaygısı ile yine sevgilerinden ötürü böyle bir davranış içindeler ve bu ön yargısız olarak bakıldığında çok samimi bir yaklaşım. Fakat meditasyon belki de en çok islam dininde övülen ve tavsiye edilen bir uygulama. Ama buradaki yanılgı şu, uygulamanın adının meditasyon olması. Tefekkür dediğim zaman kimse itiraz etmiyor. E, ama aynı şey :). Burada sakın sert bir tepki verilmemesini öneririm, zira peygamber efendimizin Hira Mağarası'nda yaptığı şey buydu. Hiç bir müslümanın da O güzellerin en güzelini yalanlayıp kötülemek isteyeceğini sanmıyorum. Ha, bu arada Hira arayış demektir, bu açıdan düşünüldüğünde kafalar biraz daha aydınlanır diye ümit ve tahmin ediyorum.

Meditasyon bir ibadet değildir ama her ibadet meditatif halde yapılmalıdır. Meditasyon yapmak senin inancına ve ibadetine hiçbir zarar

vermediği gibi ibadetlerini daha güzel yapmana yardımcı olacaktır. Zaten meditasyon gün içinde ne yaparsan yap daha iyi yapmana yardımcı olacaktır.

Çünkü:
Meditasyon öğrenmeyi, hafızayı ve öz farkındalığı geliştirir. Bildiğin gibi hayattaki herhangi bir şeyde başarılı olmak söz konusu olduğunda öz farkındalık en önemli özelliktir.

Uzun süreli meditasyon uygulaması, beynin öz farkındalık, şefkat ve iç gözlemle ilişkili bölgelerindeki gri madde yoğunluğunu artırır. Gri madde, sinir hücrelerinin hücre gövdelerinden oluşur. Yani kısaca, beyninin herhangi bir bölgesinde ne kadar çok gri madde varsa, o alanda o kadar akıllı olursun.

Meditasyon yalnızlık duygularını azaltır. Tek başına olduğunu düşünme, çaresizlik, kimsesiz hissetme, başaramama korkusu gibi bir çok olumsuz duygunun meditasyon yapanlarda çok ama çok ciddi oranlarda düştüğünü gösteren bir çok araştırma var.

İnsanların doğru ilişkiler kuramamasının ve ilişkilerini doğru yürütememesinin en büyük nedeni, tamamlanmak için başka birini aramaları. Meditasyon yapmak bu yalnızlık hissini azaltır ve bu eksiklik hissini azaltırsan

çok değil belki ama seni gerçekten mutlu edecek doğru kişi ve arkadaşları, dostlarını bulma olasılığın çok yüksek olacaktır.

Meditasyonun dikkat süreni ve odaklanma yeteneğini artırır. Şöyle ki meditasyon yaparsan, spor salonunda kaslarını geliştirdiğine benzer bir şekilde dikkat süreni eğitir ve uzatırsın. Bunu düzenli olarak yaparsan, dikkatin dağılmadan bir işe daha uzun süre odaklanabilirsin.

Meditasyon seni bağımlılıklarından kurtarır. Bağımlılık kelimesini söylediğimde, sadece uyuşturucu, alkol veya sigara bağımlısı olmak gibi büyük bağımlılıkları kastetmiyorum. Aynı zamanda Instagram'ını sürekli kontrol etmek, sürekli Facebook mesajlarını veya e-postalarını kontrol etmek gibi küçük bağımlılıklardan da bahsediyorum. Genel olarak telefonuna ve sosyal medyaya bağımlı olmaktan da bahsediyorum.

Meditasyon sayesinde geliştirebileceğin zihinsel disiplin, öz kontrolünü ve bağımlılık yapıcı davranışları tetikleyen faktörlerin farkındalığını artırarak bağımlılıklara karşı sana yardımcı olabilir. Başkaları kendini kaptırmışken sana "Ne yapıyorum ya ben böyle sürekli sosyal medyada?" dedirtebilir. Ve yine, bu, beynin öz farkındalık kısmında o gri madde

yoğunluğunu oluşturmakla bağlantılı bir durum.

Meditasyonun bence en önemli faydası, genel olarak stresi ve endişeyi azaltmasıdır. Yapılan araştırmalar, yine çok basit bir biçimde meditasyonun, kaygı ve stres ile ilgili beyin bölgelerindeki gri madde yoğunluğunu azalttığını gösteriyor.

Meditasyon yapanlar an be an odaklanmaya, anda kalmaya çok daha fazla yeteneklidir. Yani, meditasyon yapanın hayatına giren bir sorun varsa, bir sonraki şeye geçmesi ya da sorunu ele alması çok daha kolay demektir. Ama bu becerisi olmayan biri çoğu zaman tek bir meseleye o kadar takılır ki, bu bütün günlerini ve hatta bazen haftalarını mahvedebilir.

Kısa konuştuğumdan dem vuruyorsun bazen. İşte tek tek anlattım. Meditasyon senin frekansını bozacak, modunu düşürecek, tadını kaçıracak, canını sıkacak, ruhunu üzecek, içini acıtacak, başını ağrıtacak her şeyden arınman, kurtulman için en kolay başlangıç noktası. N'olur kendine bi' 10 dakikacık ayır, günde sadece 10 dakikacık. Lütfen...

Yarın, hakkında yayın yapmayan bir tek benim kaldığım konulardan biri olan Epifiz Bezi'nden konuşalım mı?

13

BUGÜN DE BÖYLE OLSUN

Konuşmaya başlamadan önce ha'di gel önce itiraf edelim: Epifiz bezinden bahsetmek, onun hakkında konuşmak çok heyecanlı değil mi? Neden? Çünkü doğru düzgün bir şey bilmiyoruz da ondan. :)...
Gizemli, bööle mistik bir şey.

Peki bilinmeyene olan bu merak ve keyif nereden geliyor sence? Çünkü gayba (bilinmeyene) inanmak ve varmak senin ilahi özünün yegane amacı da ondan. Var olduğun günden beri bir şeylerin eksik olduğunun farkındasın. Bilmediğin bir şeyler ya da bildiğin ama hatırlayamadığın. Hani görsen, deneyimlesen "tabii yaaa!!!" diyeceksin, zihninin derinliklerinde bir şey.

Kendini çeşit çeşit hallerde hissettiriyor, sana sesleniyor içeriden bir yerlerden: "Sen bu kadarcık değilsin. Sen sadece beden değilsin.

Sen sadece bu zihin değilsin. Sen sadece aldığın maaş, oturduğun ev, bindiğin araba, kazandığın para... sadece anne, baba, evlat, kardeş... Sen sadece beşer değilsin."

Bu sese güven olur mu? O ses memleket hasretidir çünkü. Geldiğin yere geri çağrılışındır. Varmak istediğin, varman gereken menzilin yankısıdır. Sen beşer değilsin, insansın.

İnsan ne demek biliyor musun peki? İnsan Nisyan köküyle unutan, Ünsiyet (İnisiye) haliyle hatırlayan demektir. Unuttuk, doğrudur. Ama aklımızın bir köşesinde o memleket buram buram tütüyor hala.

Neden geldik peki? Memleketten neden geldik bu gurbete? Çünkü biz istedik, söz verdik. Bütün ruhlar yaratıldığında, hepimiz bir yerdeyken, hepimiz birken Rabb'im sordu biz "evet" dedik.

Bu dünyanın yalan olduğunu bile bile, bu dünyanın geçici olduğunu bile bile, bu dünyada acı, hüzün, ıstırap, ayrılık, ikilik, kötülük var diye o kadar heyecanlandık ki. Evet, şimdi kulağa çok garip geliyor değil mi? Biz bunlara neden heyecanlandık? Melekler bu dünyanın kara yüzünü görmüşlerdi de "Bozgunculuk yapacak ve kan akıtacak birini mi yaratacaksın?" diye sormuşlardı. Ama biz

sabırsızlanıyorduk. Neden? Çünkü melekler bilmiyorlardı kendisine bildirilenden başkasını ama bize öğretilmişti.

Biz biliyorduk ki: Acı da Allah'dı, hüzün de Yaradan'dı, ıstırap da Rabb idi... O olmayan hiçbir şey olamazdı ve biz sadece bir ışık olarak kalmak yerine bütün bu tecellileri deneyimleyebilme şansına sahiptik. Her deneyimde O olacaktı, her nefeste O'na yaklaşacaktık, her demde O'nda, O'nunla olabilecektik. Bundan daha güzel bir şey olabilir miydi? Bundan daha başka bir şey olabilir miydi? Taştık, coştuk, çok ama çok istedik...

Nefisimiz oradaydı ve biliyorduk. Şimdilerde ego dediğimiz, benlik dediğimiz ve dünyadaki bozgunun mimarı olacak, en büyük sıkıntımıza şahittik ve ona rağmen...

Bize soruldu: "Elestu bi Rabbikum" (Ben sizin Rabbiniz değil miyim?)... Hep bir ağızdan ve tereddütsüz (Kaalu : Hepsi birden dediler) olarak cevap verdik: "Bela"... (Bela : Evet)

Hiçbir varlığın kabul edemediği, cesaret edemediği, sorumluluğunu alamadığı nefs emanetini sırtımıza yüklemeye gönüllü olduk. Çünkü buna değerdi. Hiç bir varlık bizim kadar O'nunla muhatap olamazdı artık. Hiç bir varlık O'na bizim kadar yaklaşamazdı. Hiçbir varlık

O'nun tecellilerini, isimlerini, sıfatlarını bizim kadar deneyimleyemezdi artık. O her şeydi, O'nun için her şeye değerdi.

"Bela" dedik, kabul ettik. En büyük düşmanımız ile birlikte geldik. Nefsimiz ile birlikte bir bedende doğduk. Ama Rabb'imiz, yani öğretmenimiz, yani eğitmenimiz, yani terbiye edenimiz vardı ve biz de O'nu dinleyerek aldığımız emaneti temizleyip O'na geri dönebilirdik.

Nefsimiz bize emir verirdi, biz onu dinlemez Rabb'imizi dinlerdik. Nefsimiz her şeyi suçlardı, biz de Rabb'imize sığınıp onu suçlar onu kınardık. Rabb'imiz bizi terbiye eder, biz de onu terbiye ederdik ve artık bir şeyleri ilham alır, bir şeyleri anlar hale getirebilirdik. Sonra o da bizi anlardı artık, tam, tamam olurduk, birbirimize destek mutmain olurduk. Sonra birbirimize destek olur Rabb'im ne derse, ne isterse, ne buyurursa, ne gönderirse razı olurduk. Biz hiçbir işte O'ndan daha önde O'ndan daha iyi olabilir miyiz hiç? En son O da bizden razı olurdu. Bundan sonra sadece vuslatı bekler, saf ve olgunlaşmış halimizle O'na geri koşardık. Hiçbir varlık böylesine kutlu bir yolculuğu yaşayamazdı bizden başka, ve buna değerdi tabii ki, kabul ettik.

Sonra anne rahmine indik. Anne rahimine

gelince, gerçek Rahim olanı... unuttuk. Doğduk, biz doğduk diye hiç doğmamış olanı... unuttuk. Anneyi gördük Hannan'ı... unuttuk. Baba ekmek getirdi, gerçek Rezzak'ı... unuttuk. Büyüdük, biz büyüdük diye en büyük olanı... unuttuk. Arkadaşlarımız, dostumuz oldu, gerçek dostu... unuttuk. Birini sevdik, aşık olduk, gerçek aşkı... unuttuk. Canı sevdik, Canan'ı... unuttuk.

Ama böyle olmayacaktı. Söz vermiştik, emaneti kabul etmiş, "Bela" (evet) demiştik.

Biz O'nu unuttuk ama O bizi unutmadı. Hatırlayalım diye "bela" geldi. Hatırlamadık, eğitemediğimiz emanet bizim adımıza konuştu: "Hani Allah varsa bu insanlar neden hastalıktan ölüyor, neden kanser var, neden salgın var?" dedi. Ona uyduk, anlamadık, hatırlayamadık. Hastalık yoktu, ölüm yoktu. Burası gurbetti, yalandı, kimse yok olmuyor, hatırlıyor ve memleketine geri dönüyordu, ama biz hatırlamadık.

Bize rağmen bizimle ilgilenmeye devam etti, "Bela" (evet) dediğimizi hatırlayalım diye bela geldi. Hatırlamadık, emanet bize hıyanet etti, bizim adımıza konuştu: "Hani Allah varsa bu çocuklar neden açlıktan ölüyor, neden bombalar patlıyor, neden savaşlar var?" dedi. Ona uyduk, anlamadık, hatırlayamadık. Biz israf ettik

onlara vermedik diyemedik, o silahları biz yaptık, O'nda kusur yok, ne yaptıysak biz kendimize yaptık diyemedik. Hatırlamadık.

Biz O'nu unuttuk ama O bizi hiç unutmadı. Biz de hatırlayalım diye "Bela" (evet) dediğimizi, bela geldi. Hatırlamadık, dost edemediğimiz düşman bizim adımıza konuştu: "Allah varsa nede fakirlik var, neden adalet yok, onda varken sen de neden yok?" dedi. Ona uyduk, anlamadık. Olan ne vardı ki? Ev mi, araba mı, para mı, zenginlik mi, altın mı, gümüş mü? NE? Bunlar var mıydı ki zaten? Burası Dünya idi. Dünya aşağıda olan demekti, uzakta olan demekti. Yukarıyı unuttuk, memleketi unuttuk, hatırlamadık.

Emanetin anlamadığını sen anla lütfen artık. Şöyle düşün ki, annen seni bir gün çağırdı, karşına aldı ve dedi ki: "Evladım, şu sigarayı bırak artık. O sigarayı içersen bütün hayatın kötü geçecek. Paran azalacak, keyfin bozulacak, sağlığın elden gidecek. Beni dinle ki iyilik bulasın." Sen de bunun ardından gece rüyanda kendi hayatını gördün. Kötü bir kabus... Paranı sigaraya harcadın, fakirlik sefalet çektin. Mutsuz oldun. Sonra hasta oldun, bin bir eziyet, acı ilaçlar, kötü doktorlar, yalnızlık ve ıstırap dolu ameliyatlar. Her sıkıntında annenin öğütleri geldi aklına. Tüm hayatının ne kadar kötü geçtiğini bir rüya da yaşadın ve uyandın.

Uyandın ve anneni dinlersen ne kadar sağlıklı ve mutlu olduğunun farkında vardın. Böyle bir durumda anneni suçlayabilir misin? İşte... O anne O Hannan... O rüya bu Dünya...

Sen benim canım, dostum, kardeşim. Şu emanetin sözlerine kanma artık. Şuna bir lafını geçir, sözünü dinlet artık. Abuk subuk söylenir, ne konuştuğunu da bilmez, ne dediğini de anlamaz. O burada kalmak ister, sonsuz seneler kalalım desen memleketi özlemez.

Ama sen şimdi anladın mı neden merak eder durursun gizli olan her şeyi? Neden bilinmeyen bir şey olduğunda hemen gözlerini kısar, kulaklarını kabartırsın? Özlediğin bir yer var, hasretliğin bir vuslat var, doyamadığın bir YAR var.

Dosdoğru yolda yol arkadaşın olurum demiştin, bu yol O'na çıkar, çünkü her yol O'na çıkar. Din demek YOL demek ve yol uzun. Tek başına çıkılmaz, bize biz lazım. Beraber gidelim, yoldaş olalım, destek lazım. İyilik ve hizmet etmeden birbirimize bu yol aşılmaz. Ben senim, sen bensin, her şey O iken başkası nasıl mümkün?

Allah...

Ben böyle yapınca kızanlar oluyor biliyorum, her şeyi de dine bağlıyorsun diye. Ne yapalım,

ne konuşacaktık ne oldu? Girişi yaptık ama çıkış yine aynı yere oldu. Artık bugünlük affını, sabrını ve anlayışını rica ediyorum. Bugün de böyle olsun.

Yarın kaldığımız yerden devam edelim.

14 MADDENİN ARDINDAKİ HAKİKAT

Epifiz bezi ile ilgili daha önce çok defa duyduğun ya da bir çok yerde zaten bulabileceğin bilgiler ile vaktini çok çalmak istemiyorum. Çam kozalağı şeklinde olması, tarihin çeşitli dönemlerinde bir çok kültürde çam kozalağı ile simgelenmiş olması vesaire... Benim sana sormak istediğim şey şu: Bir şeyin var olduğuna nasıl karar veriyorsun?

Bu karar en kesin tavırla şahitlik ederek oluyor. Ve bu şahit olma durumunu duyularımız ile tasdik ediyoruz. Şimdi başlayalım o zaman, sırayla:

Eline herhangi bir nesne aldığında, fincan ya da telefonun olsun mesela, bunun var olduğuna kesin olarak eminsin değil mi? Çünkü elinde tutabiliyor, dokunabiliyor ve ağırlığını, dokusunu, sıcaklığını deneyimleyebiliyorsun ve diyorsun ki: fincan var. Süper, devam edelim.

Peki bu fincan senin masanda değil ama karşı masada olsaydı, senden biraz uzak, dokunamayacağın kadar uzakta. Var diyebilir miydin? Gözünle gördüğün için, çok rahat bir biçimde var diyebilirdin.

Şahitlik dediğimiz kabul mekanizması en çok doğrudan bir çok özellikleri ile dokunabildiğimiz ve deneyimleyebildiğimiz seviyede çalışıyor ama bir nesneyi görebiliyor olmamız da onun var olduğuna ispat olabiliyor.

Şimdi de gözlerini kapatalım, fincanı ağzına götürelim. Dudakların ve dilin ile fincana dokunduğunda, az ya da çok onun tadını bildiğin için bir yemek gibi olmasa da onun fincan olduğunu bilebilirsin değil mi? Hele hele senin kendi fincanın ise tanıdık olduğu için bundan emin bile olabilirsin.

Çok daha fazla uzatmaya gerek yok. Aynı şekilde kokusundan ve kırılma ya da sürtünme sesini duyarak da şahitliğin gerçekleşebilir ve o nesnenin varlığına ispat sayabilirsin.

Buraya kadar madde dediğimiz şeyin varlığını beş duyu organımız ile nasıl ispat ve kabul ettiğimizi anlatmak istedim. Somut diye tabir ettiğimiz şeylerin varlığı konusunda hepimiz hem fikiriz zaten.

Peki işi biraz sulandıralım :). Sulandırmaktan kastım, seyreltelim. Işık diye bir şey var mı mesela? Diyeceksin ki: var. Evet, doğrudur: var. Ama ışık somut bir şey değil fakat başka somut nesnelerin üzerindeki haliyle onu deneyimleyebildiğin için var diyebiliyorsun. Buradan hareketle ses diye bir şey var mı desem? Evet, doğrudur: var. Yine başka nesnelerin üzerindeki halleri ile duyabildiğin için var diyebiliyorsun.

O zaman diyebiliriz ki, madde olmasa bile, somut olmasa dahi deneyimleyebildiğimiz şey var diyebiliyoruz. Buraya kadar bir sorun yok ise, şunu sorabilir miyim: Üzüntü diye bir şey var mı? Ya da mutluluk, neşe, acı, korku? Var değil mi? Bunlar duygu dediğimiz şeyler ve tabii ki duygularımız var. Çok şükür ki var :). Peki bunlar nerede? Fincan örneğinde olduğu gibi duygulara nasıl şahitlik edebilirim?

Biraz daha devam edelim: yargılama, karar verme, vazgeçme, fark etme, hesaplama, karşılaştırma gibi şeyler var mı? Aslında bu soruyu sorarken bile her ikimizde bunların var olduğunu ispatlamış olduk, çünkü bunlar düşüncelerimiz dediğimiz şeyler. Ve düşüncelerimiz olmasaydı zaten ne bu soruyu ben sorabilirdim ne de sen beni anlayabilirdin. Peki düşünceler nerede? Fincan da olduğu gibi düşüncelere nasıl şahitlik edebilirim?

Ve, son olarak; iyi, kötü, çirkin, güzel, hoş, nahoş... Bunlar var mı? E, tabii ki var bunlar olmadan yaşayamayız çünkü bunlar bizim anlam dediğimiz şeyler. Peki anlamlar nerede? Fincan örneğinde olduğu gibi anlamlara nasıl şahitlik edebilirim?

Tam bu noktada artık bir şeylerin kafanda cızırdamaya başladığını tahmin eve ümit ediyorum. Çok uzatmadan konuyu bağlayalım. Şunu mutlaka duymuşsundur: Evrenin çok küçük bir kısmı fiziksel maddeden oluşurken çok büyük bir kısmı boşluktur. Bu mikrokozmosta atom altına kadar indiğinde de böyledir makrokozmosta galaksiler ötesine gittiğinde de böyledir. Ve bu boşluğun boşluk olmadığını, olamayacağını, Einstein'e göre esir madde, başka tabirlerde anti-madde, karanlık madde gibi bir şey ile dolu olması gerektiğini...

Seninle olan konuşmalarımızda kuantum alan dediğimiz bu alanın bu şekilde bir doluluk içerdiğini ve evrendeki tüm iletişimin ve etkileşimin bu alan sayesinde olduğuna değinmiştik. Şunu düşünüyorum ben ister istemez: Acaba bu alan, bu esir ya da karanlık madde, duygu, düşünce ve anlamlar olabilir mi? Çünkü duygu, düşünce anlamların da evrende hiç kaybolmadığına dair, duyguların ve düşüncelerin evrende dolaştığına dair bir çok araştırma ve kanıt mevcut.

Filozofların ideler dünyası, tasavvufun mana alemi, maddenin ardındaki hakikat dedikleri şeyin tam da içinde yaşıyor olabilir miyiz? Buna evet demekten başka bir seçenek düşünemiyorum çünkü duygu, düşünce ve anlamların yoğunluğu içinde yaşadığımız ve tüm iletişimimizi duygu, düşünce ve anlamlar ile sağladığımız tecrübe ile sabit değil mi?

Peki bu varlık bolluğunda, aynı fincana şahitlik edebildiğim gibi, ona dokunup, görüp, tadıp, koklayabildiğim gibi, duygu, düşünce ve anlamlara nasıl şahitlik edebilirim. Bunların hepsinin varlığına eminsem onlara şahitlik edebileceğim bir organ olmalı sanki. Somut maddeler için bedenimin gözleri, kulakları, dili, burnu ve elleri var. Soyut alem için ruhumun gözü, kulağı nedir?

Evet :)... Yeterince kafa açabildiğimi düşünüyorum :). Epifiz bezinin ne olduğunu iyi anlamanı istedim. Çeşitli halüsinasyonlar görmeni sağlayan, şunu içince seni uçuran, bunu tütsüleyince aklını kaçıran bir şey değil. Öyle şeylerden hiç bahsetmeyeceğim zaten. Konuyu iyice anladın sanırım.

Yarın epifiz bezini nasıl canlandırabiliriz ona devam edelim.

15 MELATONİN SEROTONİN DMT / EPİFİZ

Epifiz Bezinde üç değişik salgı var: Melatonin, Serotonin, DMT.
Bak ben itiraf etmeyi de itiraf edeni de severim. Zira muhtemelen itiraf en samimi duygu durumdur. Çünkü artık kabul etmiş, kabul ettiğin şeyi sevmiş ve ortaya çıkarıyorsundur. İyidir yani.

Ha'di gel itiraf edelim: En çok DMT'yi merak ediyorsun. DMT salınımını artırmak, bu sayede öngörü, duru görü, astral seyahat, telepati, telekinezi... Aman aman alemlere akayım, alemlerden alem beğeneyim... Ha? Di' mi?

Neler oluyor DMT salınımı artınca biliyorsun değil mi? Çok güzel şeyler...

Öncelikle madde dışı ya da suptil dediğimiz yarı madde veya akışkan formdaki boyutların varlıklarını görme ve hatta iletişim kurabilme

yetenekleri gelişebiliyor mesela. Hani cinler, ifritler, hayaletler, ruhlar vesaire...

İnsanların auralarını, duygu durum enerjilerinin görüntüsünü, hatta sağlıklı ya da hasta yönlerini ve yerlerini, iyi ve kötü düşünceleri de görebilenler var.

Zamanın izleri var bir de. Yakın gelecekten çeşitli görüntüler alınabiliyor. Ve en keyiflilerinden birisi bulunduğun ortam tüm dünya tarihi boyunca orada bulunan mekanların enerjisini taşımaya devam ettiği için, diyelim ki senin bulunduğun sokakta eskiden, çok eskiden bir saray varmış, sen bunu görüp orada gezinebiliyorsun. Gerçekten böyle deneyimleri anlatanlar var.

Telepati var, bu da çok havalı açıkçası. Çevrendekilerin düşüncelerini okuyabiliyor, onlarla düşünce yoluyla iletişime geçebiliyor ve hatta çok uzaktaki bir insan ile düşüncelerin vasıtası ile konuşabiliyorsun.

Telekinezi var bir de di' mi? Levitasyon... Nesnelere hükmedebiliyorsun herhangi bir fiziksel güç uygulamadan. Şahane olmaz mıydı?

Hele bir de astral seyahat var ki, oh mis! Ulaşım bedava, gez dünyaları gör alemleri... Kulağa çok

güzel gelmiyor mu?

Şimdi sana çok özel bir tarif versem, DMT'yi tavan yaptıracak. İster misin? :)... İstersin ama ben vermem tabii ki. Beni az çok tanıdıysan bunu yapmayacağımı tahmin etmiş olman lazım. Herkesin kollarında kas var ama çalıştıran 100 kilo kaldırabiliyor, ben su damacasını taşırken ıhıldıyorum.

Canım benim, karşıdan karşıya geçerken arabanın birisi kornoya bassa yarım metre havaya sıçrarken bu işler bizim neyimize? İyi mi olacak sanıyorsun? Bunlara olan bunca heves nedir?

Bak itiraf edelim dediğim kısım tam da burası. DMT ve bunun sağladığı imkanları istiyor olabilirsin çünkü ne yazık ki hala bütünün faydasına değil kendi fantezilerin için bir şeyler istiyorsun. Bunu sana değil kendime de söylüyorum aynı zamanda. Sen söylemeden ben söyleyeyim, bunun adı kibirdir, dünyalık kokmaktır. Bu değişmedikçe de olmaz, dışarıdan aldığın DMT salınımı artırıcı her şey uyuşturucudur.

E, diyeceksin ki: "Mevlana Hazretleri de üzerlik kullanırdı, kamıştan ney çalardı." Sen Mevlana gibi ol, yanında da Şems gibi bir arkadaşın olsun, söz veriyorum ağzımı açmayacağım,

gelip eteğinizi öpüp kapınızda yatacağım.

Dedim ya herkeste kas var ama bunu sen geliştirirsen 100 kilo kaldırabilen bir insana dönüşebilirsin. Artık bu yeteneğe sahipsin diyebiliriz. Ama ver dopingi, vur adrenalini, yine kaldırırsın ama kasların patlamasa kemiklerin kırılır, kemiklerin dayansa omurgan yamulur.

Sonra, efendim bizim oğlan cinlendi. Bize nefesi kuvvetli hoca lazım. Senin oğlan boyunu aşan derinliklere dalmış olabilir mi acaba? Allah herkesin yardımcısı olsun.

Biz bu yeteneğimizi, doğal yollarla nasıl geliştireceğimize bakalım. Çünkü biz geliştirirsek bizim yeteneğimiz olacak, başkası ya da başka bir şey tarafından verilen bir yetenek değil. DMT salınımından önce serotonin ve melatonin salınımını artırmak lazım. Neden? Çünkü önce makineyi ısıtmak lazım :). Birden yüklenirsek patlar mazaAllah.

Daha önce duyduğunu tahmin ediyorum: Epifiz bezimiz biz doğduğumuzda çok sağlıklı ve etkin bir haldedir. Bebeklerin hızlı öğrenmeleri ve melekleri görebilmeleri, bizim görmediğimiz noktalara bakıp bakıp gülmeleri ya da ağlamaları bu sebepledir. Ama madde dünyasına alışan çocuk büyüdükçe bunu

kullanmayı bırakır, az çalıştırır ve bez önce kabiliyetini azaltır sonra kireçlenir.

Şunu da biliyorsun: Florür, gıdalardaki koruyucular, şebeke suyundaki maddeler bu kireçlenmeye sebebiyet veriyor. Ama önce kabiliyeti azalır dememin sebebi şu, çalışan bir makine paslanmaz. Hareket ve çevrim durduğunda bu kireçlenme, paslanma gerçekleşir. Bu ne kadar üzücü de olsa aslında iyi bir haber: makine ölü değil, sadece paslanmış durumda.

Daha kolay anlamak için şöyle düşünelim. Üç adet çarklıdan oluşan bir makinemiz var, birinci çark melatonin, ikinci çark serotonin, üçüncü çark da DMT. Bunlar birbirine bağlı ve sırayla birbirlerini çalıştırıp üretimi sağlayacaklar. Ama ne demiştik makine paslı, ilk çarkı bile döndüremiyoruz. O zaman ne lazım, pas sökücü :). Komik geliyorsa dilediğin gibi gülebilirsin, ama anlaşılır olması için çabalıyorum. Bunu bir kere anladığında unutacağını da sanmıyorum.

Peki bizim vücudumuzun pas sökücüsü nedir?: Oksijen... Alkali olmak, alkali vücut... bunları çok duymuş olmalısın. Peki nasıl alkali olacaksın? Tabii ki öncelikle nefes ile. Seninle bağışıklık sistemini güçlendirecek üç ayrı seviyede nefes meditasyonlarını konuşmuştuk.

Onları her sabah yapacaksın bir kere. Bedenindeki oksijen oranı artacak, hidroksi hale geleceksin ve hem zararlı virüs ve bakteriler hem de vücudundaki oksitlenme için kendi kendinin pas sökücüsü, çamaşır suyu olabileceksin.

Ve sabah nefes egzersizin ve meditasyonundan sonra işte reçeten:

Bir bardak kaynamış ve dinlenerek ılımış su
Bir şeker kaşığı limon suyu (gerçek limondan)
Bir şeker kaşığı organik elma sirkesi
Bir şeker kaşığı bal
Bu bedeninin alkali olması için çok kolay bir reçete. Zararlı hiçbir şey yok. Bunlara devam ederken şebeke suyu içmeyi bırak lütfen artık. İçme suyu bulamıyor ya da alamıyorsan suyu kaynat ve dinlendikten sonra iç. Florürlü diş macunu kullanma, aslında bana kalırsa hiç diş macunu kullanma. Düzenli olarak dişlerini fırçala yeterli.

Diş macunu ve florür konusunda itirazlar duyabilirsin. Öncelikle bana anlatma, istediğine inanmakta özgürsün. Ama şuna dikkat edersen belki az çok oyunu anlayabilirsin. Özellikle yabancı dizi ve filmlerde karakterlerin sabah uyanır uyanmaz ve gece yatmadan önce ağızları köpüklü köpüklü diş fırçaladıklarını görürsün. Senaryo ile karakterin dişlerini

fırçalamasının zırn-ı kella kadar alakası yoktur. Genelde de zamandan tasarruf etmek adına olay örgüsünü ilgilendirmeyen hiçbir şey koyulmayan o senaryoya başrolün köpüklü köpüklü diş fırçalaması eklenir de eklenir. Birileri dişlerini diş macunu ile fırçalaman konusunda çok duyarlı. Bir de bu dişler akşam yemek yedikten sonra değil de illa ki yatmadan hemen önce fırçalanır. Neyse, ben diyeceğimi dedim.

Suyu ise her nasıl tüketirsen tüket dinlenmeden tüketme. Şebeke borusundan çarpa çarpa gelen su üzgün ve yorgun olur. Dinlendir, mümkünse ona bir kaç güzel söz söyle ya da bir dua et. Hiçbir şey bilmiyorsan teşekkür et. Ha, bunlar sana çok komik geldiyse çok yanlış adamla konuşuyorsun. Evet, ben suyun gerçekten üzülebileceğine ve yorulabileceğine inanıyorum. Ayrıca sen epifiz bezin açılınca ne göreceğini sanıyorsun. Neyse bunda da diyeceğimi dedim.

Artık elimizde reçetelerimiz oluşmaya başladı değil mi? Nefesimiz var, meditasyonumuz var, güzel ve sağlıklı bir sabah içeceğimiz var. Bunlar bizim pasımızı alacak, üretim kapasitemizi artıracak.

E, o zaman yarın makineyi çalıştıralım mı?

16

KARANLIKTA OTURANLAR GERÇEK IŞIĞI GÖRÜRLER

Bizim madde dünyasına doğmuş olmamız ve bu dünyaya uyum sağlamış olmamız çok doğal. Bu bedenin yaşayabilmesi, canlılığını koruyabilmesi ve belirli bir süre bu gezegende kalabilmesi için organizmamız mükemmel bir biçimde çalışıyor. Yemek, içmek, uyumak ve hareket etmek bu mekanizmayı çalıştıran ve kuvvetlendiren şeyler.
Bir de manevi boyutumuz var, spirituel, ruhsal... artık nasıl adlandırmak istersen. Peki bu ki boyut arasındaki yansımalı ilişkiyi anladın mı, bir tezat durumu var sanki. Bunu aslında biliriz ama pek üzerinde düşünmediğimiz için farkındalığımız yoktur. Ama aslında bildiğimiz için ahiret yaşamına bile "öteki taraf" deriz mesela.

Buradaki karşıtlık, ayna gibi bir karşıtlıktır aslında. Görüntü aynada ters oluşur ama aynada bir karşılık olması için görüntüyü

oluşturacak bir şey olması da şarttır. Aynanın önündeki somuttur ama görüntü soyuttur. Aynanın önündeki dışarı doğru hareket ederse, aynadaki görüntü daha çok aynanın içine doğru bir hareket yapar. Sen sol elini kaldırırsan aynadaki sağ elini kaldırmış demektir.

Burada birazcık mevzu aydınlandıysa konuşmanın başına dönelim.

Bedeni geliştiren yemek yemek ise, çok beslenen beden büyüyor ise, ağırlaşıyor ve artıyor ise, ruhu güçlendiren nedir?: Az yemektir.

Bedeni dinlendiren, sakinleştiren, zinde hale getiren uyumak ise ruhu geliştiren nedir?: Az uyumak.

Bedenin kasları ne kadar hareket eder, ne kadar çalıştığında o kadar gelişir, güçlenir ise, ruhu güçlendiren sakinlik, durgunluktur.

Ve dolayısı ile senin bulduğun karşılık da nasıl bir akılla yaşadığın, nasıl bir yaşam tarzını benimsediğindir. Maddeci mi, manevi mi?

Maddeci bir hayatı savunuyorsan evet bir dostuna vakit ayıramazsın çünkü ona ayırdığın zaman senden eksilir, başka bir işini yetiştiremezsin demektir. Ama manevi bir aklın

varsa, ona göre yaşıyor ve düşünüyorsan, dostuna ayırdığın zaman eksilmediği gibi bir de üstüne eklenir. Nasıl olur da olur bilemezsin belki ama ona da yeter, senin işine de yeter bir de üstüne artar, rahat rahat işini görürsün.

Maddeci bir hayatı benimsiyorsan evet bir ihtiyaç sahibine para verdiğinde fakirleşirsin çünkü verdiğin kadar para senden eksilir, başka bir ihtiyacını bu defa sen ertelemek zorunda kalırsın. Ama manevi bir aklın var ve ona göre yaşıyor ve düşünüyorsan, o para ihtiyaç sahibine de yeter, senin paran da eksilmediği gibi üstüne eklenir. Nasıl olur da olur bilemezsin belki ama onu da mutlu eder, sana da yeter bir de üstüne artar, rahat rahat harcarsın.

Maddeci bir hayata inanıyorsan verdiğin senden eksilir, giden gelmez, çabalamadan olmaz, zamanın azalır. Manevi bir hayata inanıyorsan verdikçe arta, giden fazlasıyla gelir, nasipse her şey olur, zaman boldur ve sen sonsuza yolculuk ettiğin için hiç bitmeyecektir.

Şöyle toparlayayım; bu dünya bu madde sistemi entropi ile çalışır. Entropi de en basit anlamı ile "her şey bir gün biter" demektir. Dolayısı ile buraya yatırım ölü yatırımdır. Gerçek alem ise infinity ile çalışır (sırf kafiye olsun diye ingilizce söyledim :)) bu da

sonsuzluk yani hiç bir şey bitmez demektir. En ufak yatırım paha biçilemez değerdedir.

Şimdi ben bu ayna ve zıtlık meselesine neden girdim? Epifiz Bezi ruhumuzun gözü kulağıdır gibi bir şey söyledik ya önceki konuşmalarımızda, madde ile ruh arasındaki zıtlığı anladıysak, soruyorum:

Gözün nasıl görüyor? Cevap çok basit ışık ile. Işık geliyor, madelerden sekiyor, retinadan geçiyor, falan filan... Biliyorsun çalışma sitemini. O zaman düşün bakalım ruhun nasıl görür? Karanlıkta...

Burada biraz bi' "Haaa..." demiş olman lazım.

Devam edelim. Kulaklar nasıl duyar? Maddelerin sürtünmeleri sayesinde oluşan titreşim yine maddeler üzerinde hareket ederek ve hava moleküleri arasında titreşerek dış kulağa gelir. Bu titreşimler orta kulak, iç kulak, örs üzengi derken... Bunu da biliyorsun. O zaman düşün bakalım ruhun nasıl duyar? Sessizlikte...

Burada da bi' "Ahaa..." demiş olman lazım. :).

Bunu istediğin gibi çeşitlendir işte:
Beden yemek ile güçlenir gelişir, ruh açlık ile,
Beden sonludur, ruh sonsuz,

gibi, gibi...

İşte makineyi çalıştıralım dedik ya dün, öncelikle 23:00 - 03:00 arası uyuyoruz. çünkü epifiz bezi en iyi bu saatlerde çalışıyor ve dolayısı ile 03:00'de uyandığında DMT, melatonin ve serotonin seviyen en yüksek düzeyde oluyor. 03:00 konusunda da konuştuğumuzda da ne demiştik, ne yaparsan yap bu saat en yüksek verimi alacağın saattir demiştik. Farkındaysan taşlar teker teker yerine oturmaya başladı.

Ama şöyle bir sorun var. Karanlık ve sessiz bir yer kalmadı. Evet, yok. Ya bir elektronik eşyanın yanıp sönen ışığı var, ya dışardan gelen şehir ışıkları var, ya komşunun penceresinden gelen ışık var... Bizim elimizden alınan en önemli şeylerden biri karanlık. Epifiz bezini iyi çalıştıramamamızın nedeni de bu.

Önemli uyarı: uyuduğun oda da elektronik eşya bulundurma. Işıklı ya da ışıksız. Eğer rahatsız etmiyorsa mutlaka göz bandı kullan. Gece aydınlatması kullanma, varsa kalın perdeleri de mutlaka çek.

Gece 03:00 de uyandığında işte şimdi meditasyon için en uygun zaman. Nefes egzersizini yaptıktan sonra mümkünse önce üzerine seni tamamen kapatacak bir örtü çek.

Bu örtü seni zifiri karanlığa bırakacak. Ve ilk denemende fark edeceksin ki çok uzun zamandır zifiri karanlıkta hiç kalmamışsın. İlla ki az ya da çok bir ışık hep dokunmuş bedenine ve epifiz bezi bedenin herhangi bir noktasına düşen her ışığa duyarlı. Zifir karanlık çok güzel bir deneyimdir. Ve meditasyonunu bu örtünün altında yapabilirsen işin ne kadar değiştiğini fark edeceksin.

Ve kutlu olsun, makineyi çalıştırmaya başladın artık. Zifiri karanlıkta epifiz bezin her 3 salgı içinde zirve yapacak. Sen bunu meditatif halin ile desteklediğinde, makineden örnek verdiğim için benzetmemi mazur gör, turboya geçeceksin.

Benim dediklerimi ne kadar yapıyorsun bilmiyorum ama bunu bir kaç gün yapsan, bir daha bırakamazsın zaten.

Şimdi, "karanlıkta oturanlar gerçek ışığı görürler" demek ne demek anlamış olman lazım. Şimdi, zikir çekerken neden üzerine örtü çekerler anlamış olman lazım. Şimdi, Anadolu dergahlarında çile çekerken neden küçücük bir odaya kapatılır dervişler anlamış olman lazım. Şimdi, neden en kıymetli vakit gecenin son üçte biri anlamış olman lazım.

Gerçekleri karanlıkta görecek, sessizde

duyacaksın.

Ruhun gözü kulağı epifiz dedik, görme ve duymayı hallettik. Yarın da tat meselesini konuşalım mı? Yeme içmeden bahsediyorum :).

17

YE, İÇ, YAT OH! NE RAHAT!

Spirituel gelişimde en çok ihmal edilen ve aslında ihmal edilmek istenen konuya geldik. Yeme içme meselesi. Bu konu ruhsal gelisim ile pek alakalandırılmak istenmez. Üzerinde biraz fazla durulduğu zaman da sinirler gerilir, moraller bozulur, ortalık karışır :).
Peki neden? Çünkü ruhsal gelişim arayışındaki insan, adı üstünde arayış içindedir ve yolculuğu devam ediyordur. Bu da henüz tamamlanmadığını dolayısı ile dünyaya ve maddesel unsurlara daha çok bağlı bir durumda olduğuna işaret eder.

Yemek ve içmek bu bağlılıkların ne yazık ki en büyüğüdür ve en çok düşülen tuzaktır. Bir insanı dünyaya hayran etmek için yapılacak en kolay işlerden biri ona daha önce yemediği bir yiyecek göstermek, o yiyeceğe bilmediği havalı bir isim vermek ve lezzetli olduğunu iddia etmektir. Hele bir de bir kaşık tatmasına izin

verirsen, tamam. Artık en büyük ideali o yemeği yemek oluverir...

Böyle anlatınca çok onur kırıcı gibi geliyor değil mi? Ama daha önce de dediğim gibi ben itirafları da itiraf edenleri de severim. Haydi gel itiraf edelim yemek olmadan bir hiçiz...

Şöyle bir düşünelim: Bir arkadaşın ile hafta sonu buluştuğunda, bir yerlerde bir şeyler mi içersiniz? Birlikte bir yemek mi yersiniz? Yoksa bir çay ya da kahve eşliğinde bir tatlı mı yersiniz konuşurken? Ya da uzun zamandır görüşmediğin bir arkadaşın ile karşılaştığında ona "Gel sana bir yemek ısmarlayayım" mı dersin yoksa "Gel sana cok iyi bir kitap alayım" mı dersin? Ahahahaha... Hayır, kitap alayım demeyi bir denesene. Nasıl bir tepki alacağını ben de çok merak ettim :).

Şöyle de düşünebilirsin: Hafta sonu birkaç dost aile vakit geçirmek istediniz. Önce ne ayarlanır: mangallıklar... Mangaldan iyi anlayan adam diye bir ünvan var, düşünebiliyor musun? Toplumsal bir statü, bir ayrıcalık: "mangaldan iyi anlayan adam." Şöyle bir plan yapamazsınız mesela: "Hafta sonu birlikte toplanalım, hep birlikte biraz konuşalım, birbirimize dertlerimiz ve sevinçlerimizi anlatalım, bir diğerinin sorunlarına yakın dostlar olarak çareler bulalım ve uygulayalım." Bunu dediğin anda herkesin

bir işi çıkar, o hafta sonu müsait değildir hiç kimse. Haydi sen kurnazlık yaptın, önce bir yerlere gidelim diye herkesi ikna ettin, sonra da bu yemeksiz toplanma fikrini ortaya attın diyelim. Bu defa, sabah olmadan herkesin ya çok acil planlı olmayan bir işi çıkar ya da patron çağırır ya da memleketten ziyaretçisi gelir :).

Daha örnek o kadar çok ki: İş yemeği diye bir şey var mesela. Yemeden hiçbir şey yapamıyoruz. Yemekli mevlit, cenaze yemeği, ölünün hayrına kıymalı pide, düğün yemeği, sünnet yemeği, yemekli toplantı ve iftar vermece yarışı... Hiçbirinin ihtiyacı olmayan, zaten her biri gelir sahibi olan ve hatta bir çoğu orta seviyenin üzerinde bir yaşam kalitesine sahip olan akraba ve iş arkadaşlarını toplayıp, aç olmayan karınlarını doyurmak ve bu besleme esnasında onlara iyi görünmek adına, yok ara sıcağı da olsun, yok dantelli peçete de olsun, vay anam bardaklar kristal olsun derken yüzlerce TL para harcamak ama Ramazan Ayı'nın son haftası kişi başı 25 TL fitre vermek. Fakire 25 TL, lüks arabası ile kapının önüne kadar gelen iş arkadaşına kristal bardakta Ramazan şerbeti öyle mi? Bu ikilemler ile mi birliğe varacağız biz?

Bak, bu konuşmamızın konusu değil ama ibadetlerin bile birçoğunun birlik için, bütünün hayrı için, Allah için yapılmadığına bir örnek

vereyim sana. Ayasofya'mız ibadete açıldı biliyorsun. Çevrende beş kişi bul ve de ki: "Bir cuma günü toplanalım, birimizin arabası ile, benzin parasını ortak ödeyerek gidip Ayasofya'da namaz kılalım." Bunun için beş kişi bulmak çok kolay. Asıl bundan sonrası heyecanlı :). Ertesi gün o beş arkadaşına de ki: "Canım arkadaşlarım, buradan İstanbul'a git, gel, oralarda dolaş, yemesi içmesi derken kişi başı 250 TL para tutar. Ama Ayasofya'da namaz kılmak şart değil, inşaAllah bir gün yolumuz düşer Allah nasip eder kılarız, ama madem ki bu parayı gözden çıkardık, gelin şu 1250 TL'yi bir ihtiyaç sahibine, bir hastası olana, Lösev:e, çocuk esirgeme kurumuna ya da bir SMA hastasına bağışlayalım. Hiç kimsenin haberi olmadan online bile yapabiliriz." Bundan sonrası için hiçbir yorum ya da tahmin bile yapmıyorum. Dene de gör.

Ha, bu beni kesmez dersen, şunu da yapabilirsin; her sülalede çokça Hac veya Umre ziyareti yapan kişiler vardır. Onlardan birine git ve de ki: "Canım akrabam, Hac ibadeti hayatta bir defalık olarak farz. Gel ikinci defa Hac yapacağına o 35.000 avroyu ihtiyaç sahiplerine verelim. Bu para ile onlarca kişiyi hatta onların aileleri ile birlikte yüzlerce kişiyi mutlu edebilir, birçok pencerenin ardında neşeye, kahkahaya vesile olabiliriz." Ama bence bunu deneme bile, sonuçlarına karışmam, sakın beni suçlama

sonra. Sen ilk anlattığım Ayasofya temelli hayal kırıklığı ile yetin bence :).

Peki böyle bir durumda insanlar birinci senaryoya evet derken ikinci senaryoya yanaşmaz? Gayet açık ki ikinci senaryolar çok daha doğru ve iyilik dolu. Hemen söyleyeyim: İkincisi ile doğru düzgün övünemez de ondan. Gizli yapalım dersin işine gelmez, anlatmak ister ama kınanırım diye rahat rahat anlatamaz da. Bu da nefsin hiç işine gelmez.

Hah! Buyur bakalım, konu yine döndü dolaştı, bizim eşşeğe geldi.Buradaki çift "şş" kasıtlı olarak kullanılmıştır :). Nefsin yaratıldığında Allah'a ne dediğini hatırlıyor musun?: "Ben benim, sen sensin." Nasıl bir cüret farkındasındır sanırım. Şeytan bile Allah'ın bir kulu olduğunu, aciz olduğunu biliyor ama sadece kibrine yenik düşerek isyan etme cürretini göstermişti. Ama kendisinin ne olduğunun farkındaydı ama nefs şeytana nazaran isyan değil inkar halinde yaratılmıştır. Ve "Ben benim sen sensin" deme cüretini gösteren nefs ne eziyetler çekti de bu sözünü tekrarlamaktan vazgeçmedi. Ta ki aç bırakılana kadar değil mi? Aç kınca ne dedi: "Sen benim Rabb-i Rahimimsin, ben de senin aciz bir kulunum." Şimdi anladın mı, neden löpür löpür yediğin o yemekleri yerken şöyle bir tarif kullanıyorsun: "Oh, Oh! Çok nefis!" Evet

haklısın, çok "nefs"... :)

Sen benim canım kardeşim, yol arkadaşım. Ben de seni zorlamak, sana ukalalık yapar gibi bu lakırdıları konuşmak istemem ama bunun lamı cimi yok, çok yemek demek frekansının dip yapması demek. Yoksa neden her sosyal faaliyetine bu yeme içme bulaştı sanıyorsun. Nefsin en çok yemeği sever.

Evet nefsin lüks araba da ister ama o arabayı belki bir gün bir arkadaşına yardım için kullanırsın da bütünün hayrına olur. Evet, nefsin lüks ev de ister ama belki o evde bir gün bir tanrı misafiri ağırlasın da bütünün hayrına olur. Ama bir lokma senin ağzına girdikten sonra başkasının hayrına olma ihtimali kalmaz. Bu da onun en sevdiği cimriliktir, bencilliktir.

Şu yemek içmek için harcadığın zamanı, parayı, enerjiyi nerelere nerelere harcayıp, bu dünyada neler neler değiştirebilirsin bir düşün. Şu eşşeği besleme artık. Az yersen ölmezsin aksine daha sağlıklı olursun. Az yersen sen ölmezsin ama birçok can bu sayede yaşamaya devam edebilir. Az yersen bu kadar tüketim olmaz birçok cana yetecek birçok imkan kalabilir. Az yersen kendini büyük sanan birçok güç odağı gücünü kaybeder, zulmedemez hale gelebilir. Az yersen istek ve ihtiyaçlar birbirinden daha net ayrılabilir, bu anlayış tüm insanlığa yeni ufuklar

açabilir. Az yersen sana birçok vakit kalır, kalan vaktin arttığı gibi daha da verimli olur, bu da tüm canlılığa hizmet için ne fırsatlar doğurur belki de hayal bile edemezsin.

Buddha nasıl aydınlanmıştı hatırla: o söğüdün altında 39 gün bir şey yemeden meditasyon yaptığında değil mi? İkimizde seviyoruz, Sadhguru nasıl aydınlanmıştı hatırla: O tepede 18 gün bir şey yemeden meditasyon yaptığında değil mi? Anadolu dergahlarında halvete giren dervişler karanlık hücrede aç susuz çile çekerler değil mi? Çile nedir, 40 demektir? 40 gün neredeyse hiç bir şey yemeden karanlıkta kalan derviş, özünü, ışığını bulmuş olarak uyanır orada. Tüm bunları uç örnekler olarak bulduysan haklısın evet uç, bizim varmak istediğimiz uç... Ama hadi daha bilindik bir şey hatırlatayım sana: "itikaf". Ramazan ayının son 10 gününde, karanlık, mümkünse penceresiz bir odada, mümkünse hiç çıkmadan, çok az yemek ile geçen bir dönem vardır. Tüm bunlar tesadüf olamaz değil mi? Hem hep demez miyiz: "Tesadüf diye bir şey mi varmış?"

Çok konuştum bugün, tek bir cümleyle toparlıyorum: "İnancının ne olduğu önemli değil; çok yiyen doğru dürüst düşünemez, çok yiyen doğru dürüst iyilik içinde olamaz, çok yiyen doğru meditasyon da yapamaz, çok

yiyen dosdoğru namaz da kılamaz, çok yiyen dosdoğru yola varamaz, gidemez."

Az yeme konusunda hem fikir olduysak, yarın da ne yiyelim ne yemeyelim? Bunu konuşalım...

18

YEMEK YA DA YEMEMEK
İŞTE BÜTÜN MESELE BU

Eveeettt... Bugüne kadar konuştuklarımızın ne kadarını yapıyorsun bilmiyorum ama en çok yapmak istemeyeceğin bölüme geldik sanırım :). Çünkü muhtemelen frekansını yükseltecek yiyeceklerden bahsedeceğimi düşünüyorsun ama tam tersine frekansını düşüren yiyeceklerden bahsedeceğim, yani yemen gerekenleri değil de yememen gerekenleri anlatacağım daha çok.
Başlayalım, yarın ve öbür gün bunları detaylandıracağım.

Öncelikle kahve... Çok seveni var biliyorum. Kahvesine karışıldığı zaman çok kızan da oluyor, onu da biliyorum. Ama bendeniz doğrucu Davut, sen de bunu biliyorsun. Ben anlatayım, beğenen alsın beğenmeyen almasın ne diyelim. Bu konuşma burada dursun. Yarın, öbür gün ya da bir gün... Bir şeyler istediğin gibi gitmediğinde, ne kadar uğraşsan da

olmadığında, neden benim hayatım hep zorluklarla dolu dediğinde, neden ben uğraştıkça hep ters gidiyor işler dediğinde, neden bütün acayiplikler beni buluyor dediğinde, bu sohbetlerimizin arasında belki burayı tekrar görür, sanırım ve umarım ki biraz daha farkına varırsın.

Dün nefsinin en çok yemeyi sevdiğini konuşmuştuk ya, tam da bu sebepten en çok itiraz edilen konu, bu yememen gerekenler konusudur. Çünkü insan evladına şunu dersen sorun yok "lahanayı suda kaynat, içine sarımsak doldur, altını üstünü soğan dilimleri ile kapat, 3 ay güneş görmeyen yerde beklet, alüminyum folyoya sar, 1 ay da ışıkta beklet, suyunu süz, etrafında 13 tur at, sonra geri takla atarken bundan bir bardak iç" Bağırsakların tertemiz olacak... Bu tabii ki saçma sapan benim uydurduğum bir tarif ama bunun gibi çok tarif var ve bunları uygulamak konusunda kimsenin de pek bir itirazı yok.

Ama şunu dediğinde "kahve içme, sindirim sistemin bozulmasın"... Anam anam... "Bi' kahvemiz var ona da karıştın", "Kahve kalbe yararlıymış bi' kere, her gün bir tane iç diyor doktorlar", "Kahvesiz yapamam", "Kahvem de kahvem"...

Farkında mısın bilmiyorum ama ikinci

söylediğim çok daha kolay. Birincisinde inanılmaz bir zahmet var. Bir sürü vakit kaybı var. Ortaya zaten napalm bombasına benzer bir kimyasal çıkıyor. Tadı iğrenç, kokusu berbat, görüntüsü düşman başına... Ama ona itiraz eden yok, şunu yeme dediğinde kıyametler kopuyor.

Neden? Çünkü birincisinde ne olursa olsun, "ye" diyorum, ikincisinde de yine ne olduğu önemli değil, "yeme" diyorum. Bunu dün konuştuk.

Bundan sonraki bir kaç gün detaylarına bakacağız, ben listenin üzerinden bir geçeyim:

Kahve: Evet, içilmemesi gerekiyor. Ona faydası var buna faydası var gibi bir önerme ile gelme bana lütfen. Doğada, tüm bitkilerin, hatta abartayım tüm hayvanatın dışkısının bile içeriğini analiz etsen, illa ki faydalı bir molekül bulursun. Bulmak iste yeter ki. Organik bileşen sonuçta. Ama kalbe yararlı dediğin kahve, kalbini ne kadar üzüyor bunu konuşacağız.

Soğan ve Sarımsak: Ben daha soğan ve sarımsak derken aklından "ama bunlar doğal antibiyotik" diye geçirdiğini biliyorum. Ben de diyorum ki, yemezsen zaten çok az belki de hiç hasta olmayacaksın. Dolayısı ile gerek kalmayacak. Ama yersen, her şeye bunları ilave

etmeye devam edersen grip olmazsın belki ama tüm hayatını etkisi altına alacak daha büyük sorunlar yaşarsın.

Ekmek ve Şeker: Haydi bakalım, işin iyice cılkı çıktı. Ekmeksiz doymayan, şeker ile tat kelimelerinin eş anlamlı olduğunu düşünen bir toplum var. Ama farkında mısın korku, panik atak, anksiyete ne kadar hem de ne kadar çok... Zaten bunların isimlerini biliyor olmamız saçmalık değil mi? Biz çocukken korkana korkak, heyecanlıya eserikli, evhamlıya pimpirikli denirdi. Biz bu hastalıkları neden isimlerine, semptomlarına, çeşitlerine varana kadar biliyoruz? Neden her televizyon kanalında sağlık ile ilgili bir program var?

Belki de benim anlatmak istediğimi çok ama çok iyi bilen, ama seni hasta etmek isteyen, sana ilaç satmak isteyen ve ne yazık ki "ye" dendiğinde çok ama çok büyük bir çoğunluğun itiraz etmeyeceğini bilen birileri vardır.

Bu üç madde dışında detaya girmek istemiyorum. Alkol, sigara, fast food, bilmem ne bilmem ne... Bunları anlatarak boşuna vakit kaybetmeye gerek bile yok.

Bunları konuştuktan sonra, veganlık ve vejetaryenlik üzerine de biraz konuşalım ve en son da neler yiyebiliriz ona bakalım istiyorum.

Kendini konuya alıştır diye listeyi önüne köymuş oldum :).

Yarın şu kahve ile bi' başlayalım bakalım. Yap bi' türk kahvesi de falına bakayım :).

19 KAHVE NASIL FREKANS DÜŞÜRÜR?

Kahve içtiğinde kendini daha enerjik hissettiğini düşünüyorsun değil mi? Daha zinde... Aslında bu birinci yanılsama. Kahve seni enerjik ve zinde yapacak bir etkiye sahip değil. Kahvede bir numara yok yani. Aslında hemen hemen tüm ilaçlarda olan şey de bu. Olay senin içinde gerçekleşiyor ama kahve sayesinde gerçekleştiği için sen kahvenin bir marifeti var sanıyorsun.
Gel bu senin içinde gerçekleşen olay neymiş bir bakalım.

Mükemmel bir bedene ve aynı mükemmellikte çalışan bir sisteme sahip olduğumuzu konuştuk daha önce defalarca. İşte bu mükemmelliğin bir parçası da uykumuz. Yorgunluk hissettiğimizde, beynimiz bizi dinlenmeye çekiyor ve tüm sistemimizi ertesi gün tekrar yenilenmiş olarak devam ettirebilmek için uyku dediğimiz sakin deneyime geçiyoruz.

BÖLÜM 19 : KAHVE NASIL FREKANS DÜŞÜRÜR?

Uyku zamanı nasıl belirleniyor sorusu burada karşımıza çıkıyor. Beynimiz bizi ne zaman uyutacağına nasıl karar veriyor? Başka bir deyişle ne zaman yoruluyoruz?

Adenozin... Kanımızda Adenozin isimli bir kimyasal var. Kan dolaşımımız ile bedenimizde yolculuk eden bu kimyasal bizim yorgunluk belirtecimiz. Ve beynimizde bu kimyasalı algılayan reseptörler yani alıcılar var. Gün içerisinde bu alıcılarda Adenozin birikiyor, birikiyor ve reseptörlerimiz doluluğa ulaştığında beynimiz yorulduğumuzu ilan ediyor ve uyku moduna geçiyoruz. Bu birikim gün içerisinde zamanla sürekli gerçekleştiği gibi fiziksel faaliyetimizin çok olduğu durumlarda kan dolaşımımız da hızlandığı için dolayısı ile daha hızlı ve fazla bir birikim oluşuyor ve yorgunluk o oranda fazla ve hızlı gerçekleşiyor.

Uyuduğumuzda beyin ve beden aktivitemiz düşüyor. Bedenimiz bazal metabolizma sakinliğine iniyor. Kan dolaşımımız yavaşlıyor, dolayısı ile Adenozin dolaşımı da azalıyor. Beynimiz ise düşük dalga seviyelerine iniyor ve Adenozinler alıcılardan serbest bırakılıyor. Bu sayede tekrar dinç olma ya da dinlenme dediğimiz duruma geçebiliyor ve uyanıyoruz. Buradan, meditasyon veya meditatif halde yapılabilen ibadetler neden seni daha dingin ve uyanık hale getiriyor anlamış olman gerekiyor.

BÖLÜM 19 : KAHVE NASIL FREKANS DÜŞÜRÜR?

Buraya kadar güzel geldik. Genel kültür bilgisi olarak uyku ve yorgunluk nasıl oluşuyor öğrendik. Ama kahve bu işin neresinde? Konuşmanın başında da dedim ya, kahvede bir numara yok aslında. Bundan sonrası tamamen kahvenin şansı. Bu şans ise Kafein ile Adenozin kimyasal yapılarının birbirine çok benzemesi. Yoksa bildiğin kara, kuru, acı bir şey bu kahve dediğin, neden hoşuna gitsin ki?

Kahve ile birlikte kafeini aldığında beyindeki alıcılara, benzerliğinden ötürü, Adenozin yerine Kafein bağlanıyor. Bağlanan Kafein kadar Adenozin beyne bağlanamadığı için, beynimiz de Adenozin miktarına bağlı bir yorgunluk hesaplaması yaptığı için seni yorulmadı varsayıyor, sen de zindeyim sanıyorsun. Fark ettiysen varsayıyor ve sanıyor kelimesini kullandım, ama tabii ki bu bir yanılgı ve bir hile. Bundan sonrasını anlayabilmen için yine basitleştirerek anlatmak istiyorum.

Sabah uyandın. Beyninde 10 Adet Alıcı / Reseptör var. Bunlara "10R" diyelim. Akşama kadar günlük aktivitelerin esnasında kan dolaşımın ile Adenozin sürekli beyninden birikmeye başladı. 10 Adet reseptör olduğu için dolayısı ile 10 Adet Adenozin bu alıcılara bağlandı. Bunlara da "10A" diyelim. Gece olduğunda "10A" kadar yorgun bir halde yatağa gidiyorsun ve bu "10A" uykunda

serbest bırakılıyor ve sen sabah "0A" ile dinlenmiş olarak uyanıyorsun. Buraya kadar süper, Allah rahatlık versin tabii ki, sorun yok, neden? Çünkü bu kahve içmeyen adamın hesabı idi.

Kahve içen ise... Sabah uyandın. Beyninde "10R" kadar alıcı var. Kahveyi içtin ve vücuda Kafein girdi. İçtiğin kahve ile 2 Adet Kafein aldın diyelim ve bu da "2K" olsun. Bu "2K" alıcılara bağlandı ve geriye "8R" kadar alıcı kaldı. Bunlara da "8A" kadar Adenozin bağlandı ve sen eskiye göre daha az Adenozin bağlandığı için daha zinde ve uyanıksın. Gece aynı zamanda yattın, uyudun ve çok da güzel uyandın çünkü Adenozin miktarı az olduğu için daha çabuk geri salındı kana ve şahanesin.

E, hani kahve zararlı idi. Baya baya övdük ya biz bu kahveyi. Öveceğiz tabii ki, şaka yapmıştım sana, kahve zararlı mı olurmuş. Gördüğün gibi bilimsel olarak da kanıtladım ki için rahat etsin, doya doya iç..... diyeceğimi sanıyorsan, avcunu yalarsın :)...

Bu bahsettiğim hiç kahve tüketmemiş birisinin ilk başlarda yaşadığı "reklamlar" bölümü. Gel bir de gerçeklere bakalım.

Sen kahve tükettiğinde beynine bağlanan Adenozin miktarı az olduğu için gece uyuman

gereken vakitte uykun gelmiyor. Neden? Çünkü sen "10A" kadar Adenozin olduğunda uyuyordun, ama Kafein yüzünden "8A" kadar Adenozin birikti. E, bunu nasıl "10A" yaparız diye düşünen beynin şöyle bir çözüm buluyor: eğer "12R" kadar alıcım olursa, "2K" kadar kafein ve "10A" kadar Adenozin bağlayabilirim. Ve böylece Adenozin bağlanabilecek alıcı sayısını artırarak "12R" kadar reseptör oluşturuyor. İşte bundan sonrasına dikkat... Sen uykunda "10A" kadar Adenozini serbest bırakıyordun. Ama geç uyudun, çünkü Kafein yüzünden uykun geç geldi ve sabah aynı vakitte kalkarsan sadece "8A" kadar Adenozini kana geri salmış ama "2A" kadar Adenozin hala beynine bağlı olarak uyanacaksın demektir. "Ya uyku bana yetmiyor, hiç dinlenemiyorum" diyorsun ya, tanıştırayım, işte o çok sevdiğin Kafein... hayrını gör :(...

İşin kötüsü bundan sonra başlıyor. Yorgun olduğun için, günlük Adenozin bağlantısını yavaşlatmak için, yani iş yerinde ya da gün içerinde uyumamak için tekrar kahveye yükleniyorsun. Ve bu defa daha çok içmelisin ki Adenozin çok daha az bağlansın ve zinde olarak günü geçirebilesin. Ama sen Kafeini çok alınca kanındaki Adenozin azalmıyor. Bundan dolayı beynin alıcıların sayısını gün geçtikçe 14R, 16R, 18R, 20R... artırıyor da artırıyor.

Şimdi üçüncü aşamaya geldik. Bu aşamanın adı: "Ben kahve içsem de uykum geliyor" aşaması :). Çünkü artık "20R" kadar alıcın var. Ne kadar kahve içersen iç bu alıcıları dolduramıyorsun çünkü Kafein 6 saat içinde yarı seviyesine inecek kadar hızlı çözünüyor ama Adenozin miktarında bir azalma yok. Ve "10A" kadar Adenozin öyle ya da böyle birikiyor beyninde. Ve sen her sabah daha yorgun uyanıyorsun. Gün içinde yaşamına devam etmek için Kafein almaya devam etmek zorundasın. Bu da beyninin reseptör sayısını artırmaya devam etmesi demek. Vah sana, eyvahlar sana...

Ve dördüncü aşama... Artık reseptör sayın "30R" lere kadar çıkmış. Kafein hızlı çözündüğü için bunu karşılama imkanı yok. Eskiden gece olduğunda "10A" kadar yorgundun şimdi güne "12A" belki de "14A" kadar yorgun halde başlıyorsun zaten. O yüzden bu aşamanın adı: "Hafta sonu bi' gelsin, yataktan hiç çıkmayacağım" aşaması :)...

Açıklayıcı olduğumu ümit ediyorum. Hiç sakinleşemeyen bir beyin, hiç dinlenemeyen bir beden. Ve sen bana diyorsun ki: "Kahvenin kalbe yararı varmış diyor doktorlar." Canım benim, neden yapıyorsun ki bunu kendine? Ha, neden?

Buraya kadarını anladıysak şunu merak ediyor olabilirsin: "Ama kahve içtiğimde beni mutlu ediyor, bana kendimi iyi hissettiriyor. Bu neden oluyor?" İşte burası da kahvenin en sinsi hali. Kafein bir uyaran olduğu için, vücuda alındığında "adrenalin" hormonu salgılatıyor. Adrenalin ne idi? "Savaş ya da kaç" yani enerji patlaması. E, sen hala masa başındasın, neyden kaçacaksın ki? O zaman bu adrenalini beynin kendi emilim gerçekleştirerek adrenalinden ne yapıyor?: "Dopamin"... Ödül hormonu, haz hormonu, zevk hormonu. Şahane, acayip mutlusun. Peki düşün bakalım, sürekli gelen dopamin ne yapar?: "Bağımlılık" Hayırlı olsun... Çok düşük bir doz "Kokain" almış durumdasın ve artık her gün bunu istemeye devam edeceksin.

İşin kötüsü, artık kendini nasıl kolay yoldan mutlu edeceğini de biliyorsun ya, bittin. Eğer canın sıkılırsa "bi' kahve içmem lazım" diyeceksin. Eğer kararsız isen, odaklanman gerekiyorsa "bi' kahve içmem lazım" diyeceksin. Eğer mutlu isen, mutlu olma halini onunla bağdaştırdığın için "bi' keyif kahvesi içelim" diyeceksin. Yemek yiyeceksin, yemek yemek de dopamin salgılattığı için "bi' kahve içelim" diyeceksin.

İşte bedenini ve beynini bu derece beceriksiz bir duruma soktuğun için kahve frekansını düşürür.

Beynin hiç dinlenemediği için Beta dalga seviyesinden bir türlü çıkamaz. Bedenin de normalde 60 - 70 Hz arası olması gereken frekans aralığını bir türlü 52 - 58 Hz aralığının üstüne çıkaramaz. Ve hastalıklar 58 Hz ve altındaki frekanslarda başlar.

Buraya kadar hormon, kimyasal, beyin, kan dolaşımı derken biyoloji ve kimya ile geldik. Tamam ama biz seninle manevi bir yolda arkadaşlık ediyoruz değil mi? Peki bu işin manevi tarafı ne ola ki?

Gel bu açıdan bakmadan önce yine bir itiraf ile başlayalım mı konuya? Ha'di itiraf et, bu hayatta en çok fedakarlık yaptıkların tarafından kazık yedin değil mi? "Kazık YEME" tabirimi bağışla, yeme içme konusundayız biliyorsun, daha net anlaşılsın istedim. Doğru değil mi? Neden peki, neden fedakarlık yaptıkların böyle bir ihanete yöneldiler? Nankörlük değil mi bu? Halbuki sen onlara ne kadar iyilik yapmıştın?

Yapmış mıydın acaba? Burası çok acayip. Bunu kabullenmek konusunda ben de çok zorlandığımı hatırlıyorum. Ama tecrübe ile sabittir ki, diyeceğim şey doğru, bana güven lütfen: "Fedakarlık, ruhun ezilmesi ve tecrübesinden yoksun bırakılması demektir." Lütfen karşılıklı ilişkilerinde bunu yapma. Birisi senden istemeden onun yerine sıkıntısını,

göstere göstere giderme.

Biraz uzattık farkındayım ama örnek vererek anlatırsam daha iyi anlayacağını düşünüyorum.

Bir arkadaşın kirasını ödeyememiş olsun. Sen de bunu biliyorsun. Arkadaşın senden kirasını ödemek için borç ister ya da bunu ima edebilmek için konuyu açar ise ona ister ise ona yardım edebileceğini bildir ve yapabiliyorsan mutlaka yardım et. Bu fedakarlık değil iyiliktir. Karşı tarafı gücendirmez, onun ruhunu ezmez çünkü ruhu sıkıntısını çekmiş, çabasını ortaya koymuş, isteme ve parayı bulma eylemini kendi gerçekleştirmiştir. Dolayısı ile sen ona borç verdiğinde onun başarısıdır, borcunu geri ödeyene kadar bu sıkıntıyı tecrübe edecek ve onu da başararak sana mutlu bir halde geri dönecektir. Bu durum hem senin için hem de onun için çok güzel bir deneyim süreci olacaktır. Sen veren olarak, o sadakat gösteren olarak bu deneyimden çok karlı bir biçimde çıkmış olacaksınız. Kutlu olsun.

Ama arkadaşın senden bu kira için para istemedi, ima da etmedi ama senin bir şekilde haberin oldu. Sen de çok iyi yüreklisin, çok cömert, çok merhametlisin ya. Gittin kirasını ödedin ve aradın: "Kardeşim, canını sıkma ben senin ev sahibine kirayı ödedim" dedin. İşte bu fedakarlık. Ve sen cömert, merhametli falan

değilsin, kibirlisin. Cömert olsaydın, merhametli olsaydın, ev sahibine kim olduğunu söylemez, arkadaşına da bunu hallettiğini arayıp haber vermezdin. Şimdi o arkadaşın ne hissediyor biliyor musun?: "Ben yetersizim, ben beceriksizim, ev sahibine de mahcubum kiramı gidip başkası ona verdi, bir de borçlandım". Sen o arkadaşının o sıkıntıyı çekmesine izin vermedin, onun ruhunun bu deneyimi yaşamasına ve bu sayede bir aşama daha güçlenmesine, nefsinin eğitilmesine, öğrenmesine, terbiye edilmesine izin vermedin. Onun ezilen ruhu, çoğu zaman kendi dahi fark etmese bile artık senin ruhuna karşı kendini iyi hissetmiyor. Ve evet, ne yazık ki bu sebeplerden ötürü, yarın öbür gün sen ihtiyaç sahibi bir duruma düşersen o sana, senin olduğunu sandığın kadar "iyi, cömert ve merhametli" davranmayacak. Sen de diyeceksin ki: "Hani, iyilik yapan iyilik buluyordu, ben zamanında herkese koştum yetiştim, şimdi kimse bana yardım etmiyor."

Sen mi koştun yetiştin. Bütün beceri sana aitti yani öyle mi? Sen aracı değildin de, sen vesile değildin de, sen sadece bir "gönderilen" değildin de; gidendin, koşandın, yetişendin öyle mi? Vay be... sen neymişsin öyle? İşte sen öyle büyük olmadığını anla diye, bu kadarcık olduğunu anla diye, şimdi sana istediklerinden beklediklerin gelmiyor. ismini hatırlamıyorum

ama bir filmde şöyle bir replik vardı: "Tanrıyı oynamaya çalışıyorsun ama O'nun kadar becerikli değilsin." İşte şimdi bunu anlama zamanı. Senin eğitimin de böyle gerçekleşecek. Bunu anlarsan bu sıkıntılar da bir gün geçecek, eskisinden daha iyi olacaksın hem de çok daha iyi. Ama bunu anlar, bu tecrübeyi kabullenir ve bundaki faydayı görürsen. İsyan edersen, yakınmaya, söylenmeye, tecrübeni reddetmeye devam edersen debelenir durursun.

Şimdi "Sağ elin verdiğini sol el görmesin" ne demek, anlamış olman lazım.

Konumuza dönersek, o kahve ile senin de ruhuna yaptığın şey aynı şey: fedakarlık. Aman canım sıkılmasın, bi' kahve içeyim de kendime geleyim. Aman ruhum daralmasın, bi' kahve içeyim bastırayım. Sıkılsın, daralsın... Sıkılsın ki çözülmeyi öğrensin, daralsın ki genişlemeyi öğrensin. Bunu 13. gün konuştuk seninle, biz bu dünyaya deneyimlemek için geldik, farkına varmak için geldik. Ruhunun da istediği bu, sen onu kahve içerek bu tecrübelerden mahrum bırakıyorsun, onu güçsüzleştiriyorsun, öğrenmesine ve ustalaşmasına engel oluyorsun. O da, bu becerilere sahip olamadığı için, güçlü olmasını beklediğin gün sana nankörlük edecek, sakin olmasını beklediğin gün çileden çıkacak, sabretmesini istediğin gün

isyan edecek. Bunu yapma.

KAHVE İÇME!

Yarın sarmısak - sovan günü :)...

20 SOĞAN SARIMSAK FREKANS İLİŞKİSİ

Soğan doğrarken ağladın mı hiç? Çok di' mi? E, bizim mutfağımız da soğansız sarımsaksız olmaz. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulmadan başlanabilen bir yemek bilmiyorum ben :). Salata, garnitür ve ekmek arası olan her hızlı tüketimde de soğan olmazsa olmaz. Sarımsak zaten şahane. Şöyle bir kayseri mantısı, sarımsaklı yoğurt ile, üzerine de yağda salçayı gezdiriyorsun, aheste aheste. Allah'ımmmm!!!!.... Sen affet :).

Soğansız ve sarımsaksız, en azından birini tüketmediğimiz bir gün yok sanırım. Çok da faydalı zaten. Eskiden ninelerimiz hep bu ikisinden acayip şifalı ilaçlar yaparlardı. Soğuk algınlığı ve grip konusunda her zaman ilk sırada soğan ve sarımsak. Ve her defasında da işe yarar, net. Mantar ve bakterilere karşı inanılmaz etkili. Kan temizleyici, yüksek kolestrolü düşürücü etkiye sahip. Rabb'im resmen

yuvarlacık paketler halinde antibiyotiği paketlemiş, hizmetimize sunmuş. Mucizeleri ve faydaları say say bitmiyor.

E, tamam da ben niye ağlıyorum abi o zaman bu soğanı doğrarken? Bi' terslik yok mu? Bir şey var ve bedenim buna tepki veriyor. Hem de çok az şeye verdiği kadar çok güçlü bir tepki veriyor. Bütün salgı bezlerim anormal seviyelerde çalışıyor, gözüm, ağzım, burnum... salya, sümük göz yaşı... N'oluyoruz? Sevinç göz yaşları mı yani: "Yaşasın soğan gibi mükemmel bir şeye sahibim" :).. E, çok yanıyor ama. :)...

İşte ayın karanlık yüzü... Acaba, hiç temas etmediği halde, gözüne burnuna bunu yapan, midene ne yapar? Bu sorunun cevabı az çok hayvanlarda gösteriyor kendini. Soğan ve sarımsak; kedi, köpek, at ve bir çok hayvan için ölümcül bir yiyecek.

Bunu test edip etmediğini bilmiyorum ama lütfen dene, soğan doğradıktan sonra ya da özellikle çiğ soğanı tükettikten sonra biraz dinlenme ihtiyacı, bir yorgunluk hissedeceksin mutlaka. Ve bu çok garip, çünkü soğanın ve sarımsağın yaklaşık %90'ı su. Karbonhidrat ve şeker seviyesi de çok düşük, ki bu da hamur işlerinin yaptığı gibi bir etki yapmasına sebep olmaması gerekiyor. O zaman biz soğanı sarımsağı yediğimizde neden devrilip

kalıyoruz? Bedenimiz bunlara karşı neden bir savunmaya geçiyor?

Cevap çok ilginç: Sülfür Gazı... Soğan ya da sarımsağı doğramaya başladığında, ya da çiğnemeye başladığında Allicin adlı bir gaz ortaya çıkıyor. Kendi içinde bulunan enzimler ile birleşiyor ve sülfür gazına dönüşüyor. Bu sülfür gazı gözünün saydam tabakası ile birleştiğinde bir asit halini alıyor, tahriş ediyor ve yakıyor. Bu sebeple beynin göz kapaklarını kapatman için muazzam bir baskı uyguluyor ama ne doğradığını görmen için açık tutmak zorundasın. İşte gözyaşların da bu asidi temizlemek için şırıl şırıl akmaya başlıyor. Daha önce çok defa konuştuk, bedenimiz mükemmel bir organizma, çok şükür.

İşte hayvanların ölmesi de buna çok yakın bir sebepten. Soğan ve sarımsakta bulunan bu reaksiyon hayvanların vücutlarında sülfoksit ve sülfitler oluşturuyor. Ve bu iki unsur onların alyuvarlarını bozarak anemiye neden oluyor. Lütfen o acayip fast foodların artalarını sokak hayvanlarına verme. Çok acı çekmelerine sebep olabilirsin.

Soğan ve sarımsak senin enerjini alır, seni düşürür, bitirir. Fazla tüketildiği zaman nasıl yerle bir olduğumuzu, kafamızı kaldıramadığımız, yorgun ve bitkin

hissettiğimizi hepimiz biliriz. Neden? Az önce de nasıl bir tahriş edici olduğunu anlattım. Gözlerine yaptığını midene indiğinde yapmadığını mı sanıyorsun. yapıyor tabii ki. Çünkü soğan ve sarımsak muazzam birer antibiyotik.

E, antibiyotik demek iyi demek değil mi? Değil. Biraz farkındalığını artırabilirsen anlaması çok kolay. Anti + Biyotik... Anti yanı karşıt, karşı, düşman, yok eden... Biyotik yani canlı... Antibiyotik eşittir canlı karşıtı. E, sen ölümüsün? :)...

İşte genel olarak yapılan ilk itirazlardan birine burada ışık tutabiliriz: Peygamber Efendimiz'in (s.a.v) hadis-i şerifi: "Soğan ve sarımsak şifadır." O biriciğin ağzından çıktı diye soğan ve sarımsağı kutsamanın manası yok, soğana ve sarımsağa dikkat etmek yerine cümlenin yüklemine dikkat etmek, mana açısından daha makbuldür diye düşünüyorum: "şifadır"... İşte sana şifa kelimesinin anlamı: "hastalıktan kurtulmak, iyileşmek." E, peki sen o lahmacunun içine soğanı boca ederken hasta mıydın canım kardeşim. Hiç sanmıyorum, iştahına bakılırsa baya baya sağlıklısın. Bu hadis-i şeriften yola çıkarak soğan ve sarımsağı övmek ve korumaya çalışmak şöyle bir hikayeyi hatırlattı bana:

BÖLÜM 20 : SOĞAN SARIMSAK FREKANS İLİŞKİSİ

Bir doktor, alkoliklerin tedavi gördüğü bir klinikte, alkolün zararları konusunda küçük bir sunum yapıyormuş. Masasının üzerine iki adet su bardağı koymuş. Her ikisi de şeffaf bir sıvı ile doluymuş. Doktor yanında getirdiği iki elma kurdunu sırayla bu bardaklara atmış. Birinci bardaktaki elma kurdu biraz çırpındıktan sonra bardağın yüzeyine tutunmayı başarmış ve yavaşça dışarı doğru hareket ederek kurtulmuş. İkinci bardaktaki elma kurdu ise çok daha şiddetli çırpınışlar içinde erimiş ve yok olmuş. Doktor, birinci bardaktaki sıvının su olduğunu ve canlılara nasıl da zararsız olduğunu, ikinci bardaktaki sıvının ise alkol olduğunu ve bir canlıyı nasıl yok ettiğini anlatmış. Ve sunumun sonunda "bundan ne anladınız?" diye sormuş. En arkadan kafası güzel bir abimiz el kaldırmış ve cevap vermiş: "İçki içtiğimiz sürece asla kurtlanmayız." :)...

Şimdi sen soğan ve sarımsak yemek istiyorsan kimse seni durduramaz. Açıkçası benim de öyle bir amacım yok. Ben, daha önce defalarca da söylediğim gibi, okuduklarımı, dinlediklerimi, öğrendiklerimi anlatıyorum. Bunları dışarıda çok anlatınca deli diyorlar, ben de burada sana anlatıyorum. Tek istediğim şu: Tamamen bunlardan kurtulmak ya da vazgeçmek mümkün olmayabilir. En azından hemen mümkün olmayabilir. Tamam, anlayışla karşılıyorum. Bari çiğ tüketme, bunu başarmak

çok kolay. En azından her gün tüketme bunu başarmak da çok kolay. Bunları yapmaya başlasan bile o kadar çok faydasını göreceksin ki.

Canım Efendim'in hadis-i şerif'ine geri dönersek, evet soğan ve sarımsak birer şifadır. O'nun sözünden şüphe edilmez. Hastalandığında, rahatsızlandığında tabii ki ondan faydalan. Neden? Çünkü adı üstünde antibiyotik olduğu için seni rahatsız eden o organizmaların canına okur, senin iyileşmene vesile olur. Ama her gün yersen senin canına okur. Şifa konusunu anladıysak O biricik inci tanesinin bir hadis-i şerif'ine daha bakalım: "Ben soğan ve sarımsak yemiyorum. Cebrail (melek) gelmeseydi ben de yerdim." Frekanslar üzerine konuşuyoruz, gelmiş geçmiş frekansı en yüksek insan, Cebrail Aleyhisselam ile doğrudan münasebeti, Miraç hadisesi ile kendini çok belli eder ki tabii ki o En Sevgili'dir. Dolayısı ile melek boyutuyla iletişimini sağlayabilecek frekansını düşürmemek adına, soğan, sarımsak ve pırasa yemezdi ve bunları yiyenlerin, o koku geçene kadar mescide yaklaşmasını da men etmişti.

Hadi bir örnek daha vereyim. Herhangi bir hocaya gittin diyelim. Negatif varlıklardan şüphe ediyorsun, üç harfliler öcü yapıyorlar sana :). Tamam tamam, biliyorum sen hiç

gitmedin öyle hocalara :)... Ama mutlaka giden birileri vardır akrabalarında, duymuşsundur. Onların da yapılmasını istedikleri ritüeller sürecinde koştukları şart şu değil mi?: "Soğan, sarımsak, pırasa, kuzu eti yemek yok." Neden? Çünkü bunlar senin frekansını düşürüyor ve negatif unsurlar ile seni aynı seviyeye çekiyor ve onların seninle iletişim kurmalarına çok daha büyük olanaklar sağlıyor. Sen bunlardan uzaklaşır uzaklaşmaz zaten frekansın yükselmeye başladığı için artık o iletişimden uzaklaşıyorsun. Neyse, sevdiğim konular değil bunlar.

Aynı şifa yanılgısı sütte de var. O seçilmiş, biricik canım Efendi'm "Süt şifadır" dediği için süte de laf söyletmeyenler var. Aynı şekilde, şifadır. hastalandıysan, vücudunun protein desteğine ihtiyacı var ise, bir hastalık atlattın ve yeni hücre yapımına destek olan gerekiyorsa sütten faydalan ama her gün süt içmek nedir Allah aşkına? Sütte "Kazein" isimli bir enzim var? Bu enzim ne mi yapıyor? 30 kilogram civarı doğan buzağı var ya, bücük... İşte onu bir senede 1 ton (1000 kilogram) yapıyor. Böyle bir şey istediğini sanmıyorum :). E, ama çocuklar doğduğunda süt içiyorlar, diyebilirsin. İşte bak bakalım, o doğduğu ilk günlerde mindere koyduğunda yarısı boş kalan bebiş şimdi ne kadar olmuş? Lütfen, ergenlik dönemi bittikten sonra şu sütü hayatından çıkar artık.

Sana hiçbir faydası yok, senin de ona hiç mi hiç ihtiyacın yok.

Ben ille de gözümle görmek istiyorum diyorsan, bak burada sorumluluk sana ait ben yap demiyorum, sen ille de gözümle görmek istiyorum diyorsan: Soğanı ve sarımsağı kes, derinin üzerine koy. Bir süre sonra kızarmaya başladığını hatta bir süre daha beklersen kabardığını göreceksin. İç organlarının hassa yapısını düşün bir de.

Duygusal yönlerine bakacak olursak: Soğan ve sarımsak uyarıcıdır. Algını, duygu durum yapını değiştirir ve bozar. Enerjini düşürür. Konsantrasyon ve odaklanma becerini inanılmaz kötü etkiler. Manevi refahın açısından çok kötüdür ve seni kötü etkiler. Ben şimdi sana her gün odaklanmadan, meditasyondan, huşu içinde namaz kılmaktan bahsederken nasıl "soğan ve sarımsak yiyebilirsin" diyeyim. Demem...

Bugünlük de bu kadar demeden önce bir konuyu açığa kavuşturmak istiyorum. Şu yeme içme konusuna girdiğimizden beri senden şöyle serzenişler duydum. "E, ama bunlar madem zararlı Allah bunları neden yarattı?" ya da "Sen dinimizin mubah kıldığı bir şeyi nasıl yeme diyebiliyorsun ki?" ya da "Onu yeme bunu yeme, madem iş bu kadar yemeklerle alakalı idi

hani nerede kaldı düşüncenin gücü?"... Bununla alakalı da çok güzel bir rivayet var bildiğim, müsadenle anlatmak isterim.

Zamanında, bir genç, ailesinden izin almış ve tekamül yolculuğunda kendisine rehberlik etmesi için AbdulKadiri Geylani Hazretlerinin dergahına katılmış. Aradan bir süre geçtikten sonra annesi evladını merak etmiş, dergaha bir varayım da bizim oğan nicedir, hali vakti nasıldır bir göreyim istemiş. Dergaha gittiğinde odasını tarif etmişler. gencin odasına vardığında aralık olan kapıdan evladını görmüş annesi. Genç zikir halinde ama nasıl zayıflamış, süzülmüş, kafası bir sağa bir sola: "Lailahe İllallah, Lailahe İllallah." Yanında da bir kuru dilim ekmek, bir tas su. Ana yüreği dayanamamış, evladına ünlemeden seğirte seğirte Hazret'in yanına varmış. Hazret ise, afiyet bal şeker olsun, önünde kızarmış bir tavuk, parçalar parçalar onu yermiş. Kadın celallenmiş: "Oh, ne güzel ya" demiş, "Hoca efendi sen burada tavukları götür, bizim oğlan kuru ekmek ve bir tas su ile iğne ipliğe dönmüş. Bu nasıl iştir" diye söylenmiş. Hazret gülümsemiş, ve tavuğa doğru seslenmiş: "Kum Bi-iznillah (Allah'ın izni ile birleş)", ağzına kurban. Tavuk parçaları kendiliğinden birleşmiş ve birleşmiş, tekrar bütün bir tavuk haline gelivermiş. Kadına da aynı tebessüm ile cevap vermiş: "Senin oğlan da bunu yapabildiği zaman ona da tavuk

vereceğiz."

Şimdi sen de böyle bir şeyler yapabiliyorsan, vallahi sana hiçbir lafım yok. Canın ne isterse ye, sana her şey şifadır. Ben bu rivayetteki genç olma derdindeyim. O yüzden böyle şeyler anlatıyorum sana. Benim dediklerim yasa değil, kanun değil, sakın dediklerim haram değil, kabul dediklerim şart değil. Ben bir yola çıktım, kendime yol arkadaşları arıyorum, bunu da her fırsatta dillendiriyorum. Elimden geldiğince, tüm gayretimle. Tek bildiğim bir mottom var: "Her gün bir adım, hiç durmadan, hep ileri."

Kendi başıma beceremeyeceğimi biliyorum. Benden bir halt olmaz, Benim ne haddime, neyime... Sen de bana katıl beraber yürüyelim istiyorum. Dosdoğru yolda, insanlığa ve tüm canlılığa iyilik ve hizmet için koluma gir istiyorum. Tüm derdim bu.

Yarın şeker ve ekmek var sırada. Ama bu ikisinde müsamaha yok, haberin olsun. :)...

21 ÇOCUKLAR İÇİN RAKI

Alkolün zararlarını konuşmaya gerek var mı sence? Her şekilde kötü ve yasak değil mi? İnançlı olmak da burada bir ayrıştırıcı değil çünkü alkol her şekilde zararlı ve bunu kabul etmeyecek kimse yoktur.
Bunu herkes bilir. Kalp atışların düzensizleşir, damarların genişler, oto kontrol mekanizmanı kaybedersin. Bunu herkes bilir ama sarhoş olmanın verdiği keyif bu bildiklerini insanlara göz ardı ettirebilir. Popüler tabir ile "hangover" amiyane tabir ile "akşamdan kalma" olarak uyandığında aklın başına gelir.

Sarhoş olmanın sebebi alkolün beyindeki etkisi. Ama alkolün sadece ve hatta en fazla %10'u beyin ile etkileşirken kalan kısmı karaciğer ile muhataptır. Dolayıs ile alkol tüketimi karaciğerin başta olmak üzere büyük sağlık sorunlarına yol açabilir.

Peki şöyle bir ürün olsaydı: Alkol gibi bize kendimizi iyi hissettirecek ama sarhoş etmeyecek. Akşamdan kalma olmayacak, hala tüm işinize gücünüze devam etmeni sağlayacak, hatta çocuklara bile satılabilecek. Neden olmasın ki, sarhoş etmiyor sonuçta, hiçbir sorun yok, çocuklar kendisini iyi hissetmesin mi? Kulağa hiç hoş gelmiyor değil mi?

Çok üzücü ama böyle bir madde var zaten. Aynı şekilde karaciğerde işlenen ve senin yaşaman için hiç mi hiç gerekli olmayan, ve ne yazık ki çocuklarında tükettiği bir madde. Şeker...

Çocuklar için rakı ürettim desem ortalık ayağa kalkar ama kola, meyve suları, tüm gazlı içecekler, şekerlemeler, dondurma, aklına daha ne gelirse hepsi çocuklara, hem de sadece 18 yaş altı değil, ilkokul çağındaki çocuklara gayet açık bir şekilde satılmıyor mu?

Şeker zehirdir. Basbayağı karaciğer zehiridir. Ve ekmek dediğin şey de paketlenmiş şekerdir. Sen ekmek ya da şeker tükettiğinde bunun %80'i hücrelerde işlenirken %20'si karaciğere gider. İşlenir, glikojen yani enerji depoları dolduktan sonra artan kısmı "yeni yağ yapımı" denen bir sürece girer. Karaciğer bu yağı bünyesinde istemediği için başka bir yağ türevine çevirir ve yağ depolarına gönderir. İşte seni şişmanlatan

ve kalp hastalıklarına yol açan yağ budur.

Alkolden tek farkı alkolün %80'i karaciğerde işlenirken ve bu 4 kat daha zor bir işlemken şekerin %20'si karaciğerde işlenir.

Şimdi piyasa ürünlerindeki şekere biraz daha detaylı bakalım. Şeker = Glikoz + Fruktoz. Aynı etanol yani içki gibi fruktoz da bedenin için gerekli bir şey değildir. Yabancı bir madde gibi muamele görür. İşte fruktoz da artık her şeyiyle yani %100'ü karaciğere gönderilen bir süreç ile karşı karşıyayız. Fakat bu kez glikojen olarak depolanamayan bir şeker var ne yazık ki. Bu defa tüm yağ karaciğerden atılamaz ve karaciğer yağlanması başlar. Alkol içmeden bir "kola göbeği" sahibi ve alkol almadan bir "karaciğer yağlanması" sahibisindir. Ve çok gariptir ki gün içerisinde alman gereken kalori miktarını aşmasan bile, hazır gıdalar ile beslendiğinde yine bu iç organ, karaciğer yağlanması, kalp hastalığı riski ve kola göbeği gelişir. Az da yese çok da yese neden herkes obezite mağduru şimdi anlamış olmalısın.

Fruktoz meyve şekeri, o zaman meyve de mi yemeyelim diye düşünebilirsin. İçin rahat olsun meyvelerdeki lif miktarı şekerin problem olmasını engeller. Lifler emilim oranını düşürür ve karaciğerin kendisine gelen şeker ile çok kolay baş edebilir. Ayrıca lifler seni tok tutar.

Meyve suyu içme, meyve ye. Ardı ardına 4 meyve yiyemezsin belki ya da yesen bile belli bir süre alacaktır ama bir bardak meyve suyu içtiğinde daha fazla meyvenin şekerini tek seferde karaciğerine yüklersin. Liflerin kolaylaştırıcı etkisi olmadan hem de.

Kahvaltıda bir bardak meyve suyu içtiğin zaman sağlıklı beslendiğini sanma. İş yerinde bir günaydın kahvesi içtiğinde az bir şey yaptığını sanma. Öğle öğününü küçük bir atıştırmalık ve yoğurt ile geçiştirdiğinde sağlığına dikkat ettiğini sanma. Akşam yediğin az soslu makarna ile kalori cetveline sığınma. O meyve suyu da, o atıştırmalık da, o yoğurt da, o sos da, o makarna da birer şeker bombası.

Yok tam buğday imiş, yok kepekli imiş, yok bu beyaz değilmiş... Ekmek şekerin dik alası. Dev bir şeker topu. Glisemik indeks diye hep duyduğun o sayı ekmek için çok yüksek. Bu da şekerin emilimi o kadar çok yüksek demek. Sindirildiği anda hepsi aynı şeker. Bir şekerlemedeki şekeri emdiğin hızda ekmekteki şekeri de emiyorsun.

Bu ürünlerden birini ağzına attığında dilindeki tat reseptörlerinden şeker algılayıcı olanlar hemen beyin sapına sinyal gönderir. Beyin sapında bu sinyali serebral kortekse iletir ki tatların ayrımının yapıldığı kısımdır. Serebral

korteksinde bir çok dopamin reseptörü de bulunmaktadır ve buradaki elektriklenme ödül hormonunun salgılanmasını tetikler. İşte şimdi bir ısırık daha, bir yudum daha istiyorsun. Alkol ve uyuşturucunun da etkilediği kısım aynı bu kısımdır ve işlem aynı bu işlemdir. Alkol ve uyuşturucuda bu çok güçlü ve kısa bir sürede gerçekleşirken şeker de az bir miktar gerçekleşir. Ama senin bu şeker tüketimini tüm gün ve her gün sürekli tekrarlaman aynı şekilde bağımlı olman demektir. Şimdi neden çocuklar için rakı dediğimi anlamış olman lazım.

Bu dopamin etkileşimi lifli gıdalarda, yani sebzelerde çok azdır. O yüzden her gün üst üste aynı sebze yemeğini yemek istemezsin. Bu da çok iyi bir şeydir bu sayede çeşitli sebzelerden beslenir ve bedeninin ihtiyacı olan bir çok mineral ve vitamini alabilirsin. Hatta bu dopamin etkileşimi brokolide sıfırdır. Şimdi çocukların neden brokoliden haz etmedikleri daha net anlaşılmıştır umarım. Ama sen aynı ketçaplı makarnayı, aynı soslu tavuğu, aynı kıymalı pideyi her gün yiyebilirsin. Hatta iki öğün üst üste bile yiyebilirsin. Çünkü artık bağımlısındır ve onu yediğinde ne hissedeceğini bedenin çok iyi bilir. Ödül istemektedir. Başka türlü mutlu olmak mümkün değildir. Dopamin ve daha fazla dopamin diye kendini paralamaktadır. İşte tam da bu sebepten, taze fasulye çok güzel kokar, çok da

seversin ama fasulye ile birlikte ekmek yemezsen doymazsın.

Şimdi sen bundan utanmıyor musun? O paketlenmiş gıdaları satanlar seninle nasıl da oynuyor? O şöyle fırfırlı ekmek böyle filanlı ekmek diye aynı şeker topunu sana 5 katı fiyata satanlar seninle nasıl da dalga geçiyor? Bu dopaminsiz yapamaz, müptelanın teki, aynı hamuru tırtıklı keseyim kelebek olsun, ortadan büzeyim fiyonk olsun, içini oyayım boncuk olsun, makarna olsun da nasıl olursa olsun, bu aciz yer diyen koca koca gıda holdingleri senin boğazından nasıl gökdelenler dikiyor? Yakında obez de olur zaten, başka çaresi yok, ben de buna diyet gıda satarım diyen sağlıklı gıda üreticileri ellerini ovuşturup nasıl da güle güle seni bekliyor?

Yeme deyince kızıyorsun ya! YE! Hepsinin sana çok ihtiyacı var.

22

ONU YEME BUNU İÇME NE YAPALIM?

Onu yeme, bunu yeme... Bu aralar benden çok sıkıldığını biliyorum :).
Bugüne kadar saydıklarımızın dışındaki bütün sebze meyveyi yiyebilirsin. Hele hele allı, morlu, sarılı, pembeli... Yemişli meyve ve sebzeler candır can.

Tahıllar, un yapmadığın sürece, seni en iyi besleyecek gıdalardır.

Bakliyat, serbest...

Kuruyemiş, çekirdekler, tohumlar ve bunların doğal yağları... Her biri ayrı şifa kaynağı.

Bak yiyebileceklerinden de bahsettim işte. Aslında yeme diye saydıklarım yiyebileceklerinin yanında çok ama çok az.

Peki arkadaş, bu yeme dediklerim neden bu

kadar sorun oluyor yahu? Çünkü ne üretiyorlarsa yeme dediklerimden üretiyorlar.

Her şey unlu, her şey şekerli, her şeye o monosodyum glutomat denilen melanetten katıyorlar.

Yoğurt neden tü-kaka diye merak ediyorsun çünkü bakteri makteri iyi olması lazım diye düşünüyorsun ama içinde en az %3 şeker var. Ama köyde yoğurt yaptıkları zaman hafif ekşimsi bir şey olmuyor muydu?

Bir de o yoğurt senin yoğurdun değil. Sen doğum esnasında annenin vajinasından geçerken 2000 civarı bakteri ile tanışıyorsun. O bakteriler annenin, anneannenin, onun da annesinin, onun da annesinin yetiştiği bu topraklarda yüzyıllardır birlikte yaşamaya alıştığı, bu toprakta bir olduğu bakteriler. Yani annenin doğum yolu senin toprağının bir numunesi. Sen de onlar ile yaşayacağın için doğarken tanışıyorsun. İşte yoğurt bu toprağın yoğurdu olsa sana çok faydalı olabilir, çünkü o da senin toprağındır. Ama o şekerli şey, bilmem nereden gelen fabrika mayası ile üretiliyor. Seninle bir alakası yok.

Yiyebileceklerin çok ama çok fazla ama sana reklamı yapılan, senin aklına sokulan, sana özendirilen, burada hiç kinaye yapmıyorum,

sana zorla satılan her şey ertesi gün tekrar istemene uygun ürünler. Bir daha isteyeceğin, tekrar canının çekeceği ürünler. Kurutulmuş domatesi bugün yesen yarın tekrar canın çekmez, ama ketçap çeker. Bolca şeker bolca çin tuzu var çünkü. Sen hiç haşlanmış patatesi öven bir yayın gördün mü? Halbuki çok doyurucudur... Ama her yer cips... kendini iyi hissettiren cips, seni özgür kılan cips, seni heyecandan havalara uçuran cips, seni havalı, yo pardon, "cool" yapan cips. "Cool" olmaya bu kadar hevesli varken ben de tuttum "kul" olmayı anlatmaya çalışıyorum işte. Delilik zor iş... Bu dediklerimi reklamlarda göremezsin. Çünkü sen insan değil; piyasasın, hedef kitlesin, pazarsın... Onların gözünde...

E, ama ben sana başından beri yol arkadaşım diyorum, biriciksin diyorum, bize biz lazım diyorum. Nasıl diyeyim ki "ne istersen ye" nasıl es geçeyim ki bunları. Bize biz lazım ama bizi bize bırakmıyorlar.

Ben vegan değilim, denedim ama beceremedim, çok zor. Ama vegan arkadaşlarım var ve veganları da onları dinlemeyi de çok severim. Vegan demek sevgi topu demek, her canlıyı seven, can aşığı demek. Ama ne yaptırıyorlar, vegan olmayan bütün can dostlarıma "veganlık bir projedir, insan doğasına aykırıdır, olmaz öyle şey"

dedirtiyorlar. Vegan dostlarıma da diğerleri için "et yemek vahşettir, et yiyen canidir" dedirtiyorlar.

Ömrümün bir bölümünü vejetaryen olarak geçirdim. Beslenme açısından en rahat olduğum dönemdi. Hiç pişman değilim. Ama ne dedirtiyorlar: "et yemeyenin kafası çalışmaz, saman beyinli olur, mal olur"... Vejetaryen olduğum dönemde iki günde bir kitap bitirdiğimi ve bunu bir sene boyunca aksatmadan devam ettirdiğimi hatırlıyorum. Baya baya kafam da çalışıyordu yani. Onların "mal"ı olmaktan uzaklaştığında seni "mal" ilan etmeleri çok doğal, buna hiç şaşırma.

Şimdi az da olsa et tüketiyorum. Minimuma çok yakın ki doğrusunun bu olduğuna inanıyorum ama ne veganları ne vejetaryenleri kötüleyemem. Ne var bazımız insan doğasına aykırı olsun, bazımız seçici olsun, bazımız makul ölçüde hizmetine sunulandan faydalansın, döngüye katkı sağlasın.

Bu gibi hassasiyetlere sahip olan tüm canlar birer kıymettir. Hassasiyetlerimize olan sevgimiz ile bizi birbirimize kırdırmalarına izin verme n'olur? Her şeyimizle bizi düşman ede ede hepsi semirdi, sözde güç sahibi oldu. Bari kalplerimizi birbirimize silah yapmalarına izin verme. Sevgi bizim en büyük silahımız ama

birbirimize doğrultmamıza izin verme. Onlardan kurtulmak için sevgiden daha büyük bir şeyimiz yok.

Ben süt içme dediğimde kızıyorsun bazen bana. Her gün süt içmek nedir? Bu kadar insan her gün süt içebilir mi? ve süt nasıl üretilir? Sen de ilk doğduğunda annenden süt içtin değil mi? Çünkü annen hamileliği boyunca memelerinde süt biriktirdi ve senin için sütü vardı. Süt bu demek, annenin çocuğu için hazırladığı besin. Hiçbir memeli hamile olmadığı dönemde süt üretmez. O inekler, sırf süt verebilsinler diye hamile bırakılıyor, bir veterinerin vulvasından soktuğu kolu ile. Bir karşı cinsi ile ilişkiye girdiği için değil. Ve daha çok süt versin diye normalde yememesi gereken şeyler ile besleniyorlar. Yavrusu doğduğunda annesinden, olması gerekenden çok daha erken vakitte ayrılıyor, sütü sana satılabilsin diye... Ve sen, süt diye, bir kadının onursuzca tecavüze uğramasını, bir anne adayının ağrısını, bir annenin evlat, bir evladın anne hasretini içiyorsun. Sonra da şifadır diyorsun.

Et bir canlının ölmüş organizmasıdır. Dolayısı ile o canlının doğup, büyüyüp, olgunlaşıp, yavrulayıp, yetişkin olması gerekecek kadar bir süre geçmesi gerekir ki artık et olabilsin. Bu da çok uzun bir süreçtir ve doğal olsaydı eğer sen her gün et yiyemezdin. Çünkü bu süreleri

beklemen gerektiğinde bu kadar çok et bulamazdın. Ama besi hayvanlarında bu süre çok kısa. Ve özellikle tavuklarda, bu süre sadece 45 gün. Doğuyor, büyüyor, kesiliyor. Sadece 45 gün. Folluk yani ana kucağı yok, suni kuluçka makinesi var. Bebek, çocuk yani civciv olmak yok, binlercesi bir arada, tepe lambasında, gece yok sürekli tepe lambasında beslenmek ve hemen büyümeye başlamak var. Taş yok, doğa yok, güneş görmek yok, solucan bulmak yok. Yem, yem, yem... Gençlik, ergenlik, bir horozdan kaçmak, yumurtlamak, kadın olmak, anne olmak yok. Yem, yem, yem... Yaşlanmak da yok. Çok şişmek var, kendi dışkısında uyumak var, istemeden şişmanlamak, çok kilo almaktan bacakları kırılmak, aşırı kilodan ölmüş ve kokmaya başlamış hem cinsleri arasında beklemek var. İşte sen tavuk diye, yaşanmamış bir çocukluk, görülmemiş bir gece, hiç bitmeyen bir kas ağrısı, kırılan bacakların acısı ve hiç tasavvur edemeyeceğin kadar üzüntü yiyorsun. Sonra protein ihtiyacım var diyorsun.

Şimdi anladın mı hayvansal gıdalar neden senin frekansını düşürüyor?

Gördüğün gibi bu yeme içme konusunu deştikçe daha beteri ile karşılaşmaktan başka bir şey olmuyor. Artık yarın bu konuyu bitirelim istiyorum.

Senden istediğim tek bir şey var: Canın ne isterse ye ama içinde sevgi olmayan bir şey yeme. Kimsenin seni bir diğerine düşman etmesine izin verme. Birazcık uyanmaya başladığımızda bizi sevgimiz ile ayırmalarına izin verme. Herkesin kalbi yumruğu kadar, birbirimize vurdurmalarına izin verme. Bize biz lazım, aksini diyene kulak verme.

23 İŞTE ŞİMDİ BÜTÜNÜN HAYRINA OLDU

En üzgün insanlar filozoflardır denir, belki duymuşsundur. Düşünür, bulur, bilir ama bunu anlatamaz ise öyle midesine oturur insanın. Anlatır da anlaşılamaz ise daha da fena. Bunları geçtim, kendi de yapamazsa çok daha fena... :). Ruhsal gelişim yolculuğunda beni en çok zorlayan kısım bu yeme içme konusu oldu. Seninle konuştuğumuz bu konuları öğrenmek, hayret etmek, çok heyecan verici belki ama sorun bundan sonra başlıyor. Nasıl yapacağım?

Tibet'te bir tapınakta, Avrupa'da bir manastırda ya da Anadolu'da bir dergahta yaşamıyorum. Bunlardan vazgeçtiğimde yerine ne koyacağım, neyi neyle ve nasıl değiştireceğim. Bir de bu saatler de bana yetmiyor, ekstra uygulamalar için nereden vakit bulacağım?

Sabahları ılık suya bal, sirke, limon... Söylemesi kolay da canım benim, organik sirke olacak

diyorsun, e hadi o bir nebze, düzgün bir bal kaç para biliyor musun? Daha geçim derdini çözememişiz, ayakta zor duruyoruz, sen uçmaktan bahsediyorsun. O biraz dursun...

Evet, en önemlisi kafein diyeti. Tamam kolayı bırakalım, onun yerine sade gazoz mu içelim? Hayır, onda da var istemediğimiz şeyden, demek ki onun yerine bir şey koyamıyoruz, su içelim. Ama şu kahve... Olmaz yani, kafeinsiz kahve içelim o zaman. Kafeinsiz ise bunun adı neden kahve? Bir de, e, aynı markanın kafeinsiz kahvesini alınca kafeinli kahvenin üretiminde de benim payım olmayacak mı? Ben hala kafein sektörüne hizmet ediyorum. Hani, nerede kaldı bütünün hayrı? Şu kahve işine bir çözüm bulana kadar o da biraz daha dursun.

Ekmek... Bak buna çözüm bulmak kolay. Binbir çeşit ekmek var. Çavdarlısı, kepeklisi, tam buğdaylısı, bol tahıllısı, glutensizi... Glutensiz varsa, diğerleri glutenli demektir, onları bi' eleyelim. Glutensiz de maşaAllah glutensiz olduğu kadar insafsız da. Fiyatlara bak. Ayrıca yine bütünün hayrına bir durum yok. Ben falanlı filanlı ekmek alacağım, unlu mamul sektörüne tam destek... Bir süre daha fırından alışveriş yapayım da bütünün hayrına olmasa da komşumuzdur, mahallenin hayrına olsun.

Soğan sarımsak konusunda ne yapacağız

acaba? Derdin büyüğü bu, zira salata konusunda anlaşsak da soğansız yemek yapılmazmış, bir de bir sürü turşu yapmış, onları kim yiyecekmiş. Hakikaten çok güzel turşular var evde, onlar ne olacak? Hadi bunlar bizim evin halleri ama çerezdir, cipstir, baharattır, sostur, bunların hepsinde soğan sarımsak varmış ya. Soğansız yemek de yapılamıyormuş madem, bari turşular ziyan olmasın. Bu da biraz bekleyebilir.

Şeker.... Tamam bunu azaltacağım, alternatiflere bakarsam yine bütünün hayrına bir şey çıkmayacağı belli. ne yaparsam yapayım sektörün hayrına. Azalta azalta kurtulurum. Kurtulurum kurtulmasına da, her paketlenmiş ürünün içine neden şeker koydunuz ya?

Kaldım ya burada, market rafları arasında. Çıkamıyorum. Bu meşhur marketin On bin birinci şubesinde kaldım. Çözüm de yok, yapacak bir şey de yok, umut da yok.

:)... Evet, ben de tam senin yaşadığın gibi bir süreç yaşadım gördüğün üzere. Bu işin net bir kurtuluşu yok. Eğer ki izole bir hayat sürmüyor, köyde, dağda, adada yaşamıyorsan marketten çıkış yok.

Ama asıl sorun şurada. Benim çocukluğumda,

bırak bir bakkalın karşı kaldırımına ya da sokağına açmayı, aynı mahalleye dahi yeni bir bakkal açılamazdı. Çünkü böyle bir şey olduğunda ikisinden birisi geçinecek parayı kazanamazdı. Böylesine bir tüketim deliliği, böylesine lüzumsuz bir çeşitlilik yoktu. Şimdi ülkedeki ilçe sayısı binden az, mahalle sayısı otuz bin civarı ama sadece tek bir market zincirinin on bin şubesi var. Pardon on bin bir :)... Sadece zincir market sayısı kırk bin civarı. yerel marketleri, bakkalları, büfeleri saymıyorum bile. Nasıl bir kuşatmadır, nasıl adaletsiz ve orantısız bir güç mücadelesidir.

Neden? Hiç durmadan tüketiyoruz çünkü. Benim çocukluğumda hiç kimsenin aç kaldığını hatırlamıyorum. Bütün bu gereksiz yiyeceklerin hiçbirisi yoktu ama hiçbirinin eksikliği de yoktu. Çünkü bu ürünlerin hiçbiri ihtiyaç değil, sadece gözümüze soka soka alıştırıldığımız, sanki bir gereksinimmiş gibi hipnotik reklam sloganları ile hayatımıza zorla sokulmuş şeyler. Ve dediğim gibi mücadele edemeyeceğimiz kadar büyüdüler.

Peki böyle bir durumda ne yapmalı diye düşündüm, düşündüm, taşındım, kaşındım, kafa yordum ve rahatsızlık seviyesine gelene kadar kendimi zorladım. her yediğim öğüne lanet ede ede davul gibi de kilo aldım ama sonuç şu ki, çare yok. Bununla baş edemezsin.

En azından ben edemedim. Pes ettim yani... :). Pes etmedim tabii ki.

Şahane bir çözüm buldum :). Yemiyorum. Evet çok net, ben davul olacağıma Allah sizi davul etsin, yemiyorum. Kendimi yeme içme işinden özgürleştirdim. Akşam yemeğine kadar su dışında hiçbir şey yemiyorum da içmiyorum da. Machiavelli gelsin benden öğrensin radikal çözüm neymiş. Zorunda mıyım, yemiyorum.

Bulduğum çözüm bu oldu gerçekten. Artık tüketim toplumunun bir parçası olmadığım için çok huzurluydum. Gün içerisinde yeme içme ile alakalı bir eylemim kalmadı. İlk başlarda çok zor oldu, sürekli elimin altında bir şeyler aradım, karnım kazınmayı bırak, sırtımdan çıkacak sandım. Sadece on gün sürdü. Ara sıra yoklasa da bir yaşam tarzı haline gelince tüm sorun ortadan kalktı.

Şimdi hiç bir sorun yoktu. Yeme içme eylemini ortadan kaldırdım, akşam evde ne yemek varsa ondan bir tabak yiyorum, ekmeksiz. Tatlı mı yapılmış, ne var ondan da yiyorum. Gündüz şekerin hiçbir zerresi girmemiş vücuda, bol bol su içilmiş, bir kase tatlı benim karaciğerime vız gelir tırıs gider. Misafir gelmiş, kahve mi yapılacak, ben de bir orta alayım. Kafeinin ne olduğunu unuttu bedenim, sabah hiçbir eser kalmayacak, zaten umurunda bile olmayacak.

Rahatım. Kilo hesabı kalori cetveli, hiçbir şeye gerek yok.

Bunu beceren adam sigarayı bırakmaz mi, bıraktım. Para bitmiyor, harcamıyorum ki. Benim param ile semiren gereksiz gıda sektörüne gitmeyen param bal almaya da, kuruyemiş almaya da, kitap almaya da yetiyor. Zaten başka bir şeye de para harcanmıyormuş neredeyse.

Zamandan tasarruf cabası. Her gece kalktığımda acele edecek hiçbir şey yok. Çünkü işe gitmeden önce kahvaltıyı yetiştirme sıkıntım yok. Ne istersem yapıyorum, kitabımı da okuyabiliyorum. Yolda uykum gelmiyor yolda da kitap okuyabiliyorum. 2019 yılında, 183 kitap okumuşum, bu senekileri saymadım. Seninle çok lafa daldık, biraz daha az olabilir. Ama her şey için vaktim var.

Ve artık gelirimin onda birini ayırabiliyorum rahatça. Bunu biriktiriyorum, ay sonunda biriken miktarı 30 güne bölüyor, her gece bir hayır kurumuna, sağlık kampanyasına, ihtiyaç sahiplerine yardım eden organizasyonların binlerce ilanından birine bağışlıyorum. Böylece hiçbir günüm bir önceki ile aynı olmuyor. Her güneş doğduğunda bu dünyadaki ışık ve iyilikte benim de bir payım var artık. Bisküvinin hayrına değil bütünün hayrına oldu işte şimdi.

Ve çiçek gibiyim, bomba gibiyim, şahaneyim. O fotoğrafta gördüğün gibi ağzı kulaklarında biriyim.

Biliyorum çok zor görünüyor ama imkansız değil. Ve tam bir özgürlük... Bu konuda başını çok ağrıttım biliyorum ama tüm mucizeler böyle başladı. Hem maddi hem manevi... Böyle söyleyince kıtlık bilinci mi oluşturuyorsun diye soranlar oluyor, tek derdim "birlik" bilinci. Artık Samadhi mi dersin, nirvana mı dersin, unity mi dersin, fena mı dersin... Oraya doğru adım adım ilerleyebildiğimi tecrübe ederek -burada sana yaşadıklarımı anlatacak halim yok, konu ben değilim yolun kendisi- görüyorum, biliyorum, güveniyorum.

Yapabilirsen, başarabilirsen en büyük duayı bu konuda edeceksin bana. Bundan sonrası sende. Yeme içme konusunu kapattık. Sıra geldi kokuya...

Yarın meşhur gül yağı konusuna bakalım, asıl en önemli konular sonra...

24 ESANS YAĞLARI VE FREKANS İLİŞKİSİ

Evet, herkesin dilinde olan esans yağları konusuna geldik. Öncelikle şunu belirterek başlamalıyım ki esans yağı demek uçucu yağ demek. Bu konuda çılgın beklentiler ve çılgın uygulamalar var, o şekilde bir formül bekliyorsan benden, yanılırsın.
En büyük yanılgı şu ki esans yağları insanın frekansını yükseltir. Bunun açıklamasını ilk günlerde yapmıştım ama tekrarlayalım: hem evet hem hayır.

Evet kısmı şöyle, herhangi bir esans yağını kullandığınızda frekansınız yükselir ama esans yağının frekansına çıkmaz. Yani lavanta yağının frekansı 118 Hz olduğu için - bu arada internette bazı kaynaklarda MHz olarak karşına çıkabilir, yok öyle bir şey :)... Mega 1.000.000 katı demek, eğer lavanta yağı 118.000.000 Hz ile titreşiyor olsa, onu kimsecikler tutamazdı, onu süreni de kimse tutamazdı :)... Hani yağı

eline aldın bilge oldun, kokladın gurusun, sürdün erdin... gibi bir şey olurdu muhtemelen - neyse, lavanta yağı 118 Hz olduğu için senin frekansın da 118 Hz olmaz. Yüksek frekanslı bir yağ olduğu için senin frekansının bir miktar yükselmesine yardımcı olur. Aslında konu hep konuştuğumuz uyumlanma ile aynı şey.

Hayır kısmı ise şu, en başta söyledim, esans yağları uçucu yağlardır. Kullandığınız anda ve tesiri devam ettiği sürece frekansınızı daha yüksek bir ortalamaya uyumlar ama uçar gider. Yani gül yağını sürdüm frekansım yükseldi, bundan sonra sürekli 320 Hz dolaşacağım diye bir durum yok. Dediğim gibi gül yağını sürünce zaten 320 Hz'e çıkmayacaksın ama yeryüzündeki en yüksek frekanslı koku olduğu için daha yüksek bir frekansa uyumlanmanı hem hızlandıracak hem kolaylaştıracak.

Dolayısı ile meditasyon uygulamalarında ya da ibadet ettiğiniz mekanda bu yağlardan faydalanmak çok avantajlı ve faydalıdır. Düzenli olarak kullanmaya devam ettiğinizde, evet güzel haber, frekansınızın daimi olarak yükselmesine gerçekten etken olabilir. Ama cümlenin başında belirttiğim manevi unsurlar dahilinde bahsediyorum. Gül yağını sürüp akşama kadar küfür kıyamet, bahane şikayet... Hiç bir işe yaramaz.

Frekansının yüksek olması demek sürekli o halde kalacaksın demek değil. Yüksek frekanslı bir içsel düzeni yaşam biçimi haline getirmiş olman ancak seni yüksek frekanslı biri haline getirecektir. Tüm günlerden beri anlatmak istediğim bu zaten. Bunları biraz yapayım, sonra eski yaşantıma dönerim, biraz kasayım sonra kendi eğlenceme dönerim gibi bir hayalin olmasın. 5nci gün anlattım sana, şampiyon olmak istiyorsan şampiyon gibi yaşamalısın.

Kendi zevkine ve keyfine uygun esans yağını manevi ortamın olarak kullanmanı kesinlikle tavsiye ederim. Bu çok etkili bir hile aslında, doğa bize biraz el veriyor yani bu şekilde. Çok kuvvetli bir yardım olarak düşünebilirsin bunu.

Peygamber Efendimiz (s.a.v) 'in gelirinin dörtte üçünü esans yağlarına ayırmasındaki hikmeti anlamış olman lazım şimdi. Ve neden sürekli gül gibi koktuğunu... Gül kokardı çünkü, yeryüzünün gelmiş geçmiş en yüksek frekanslı insanı olarak, onun seviyesine erişemese bile bilinen, tanınan en yüksek frekanslı kokuyu deneyimlerdi O'nun çevresindekiler.

Bunca güzel haberden sonra dikkat etmeni istediğim çok önemli bir durum var. Hiçbir esans yağını, içmeye, yutmaya, çayına kahvene katmaya ya da yemeklerine damlatmaya falan kalkma. Bilinçli olarak

kendini zehirlemiş olursun. Cildinde kullanmak istiyorsan da asla seyreltmeden kullanma. Çok güçlü ve etkili yağlardan bahsediyoruz. Ve tabii ki asla ucuzunu alma, çok miktar kullanma.

3'e - 5'e esans yağı olmaz. Bir kilogram gül yağı, 4 ila 5 ton arası gülden üretiliyor. Sadece pembe olan çiçekli taç kısmından bahsediyorum, dalı yaprağı yok yani. Diğer esans yağlarında da durum buna benzer bir şekilde. Dolayısı ile ucuz fiyata esans yağı olma imkanı yok, "doğal" olarak :)...

Ruhun gözü, kulağı, tadı, kokusu derken geldik en önemli ve asıl mühim konulara. 5 duyu organından en etkili olanı dokunma duyun biliyorsun. Yani en gerçek diyebildiğimiz şeyler dokunabildiğimiz şeyler. Kırmızı bir topu görüyorsan vardır, kokusunu duyabildiğin şey vardır, duyabildiğin ve tadabildiğin şey vardır diyebilirsin ama sana en gerçek gelen şey eline alıp dokunabildiğindir değil mi?

Yarın, ruhun nasıl dokunur ve frekansını en çok ne yükseltir, artık bunları konuşmaya başlayalım.

25 KENDİ KENDİNE GÜLENE DELİ DERLER :)

Ruhumuzun elleri duygu ve düşüncelerimiz. Diğer ruhlar ve ilahi sistem üzerinde en büyük izleri duygu ve düşüncelerimiz ile bırakıyoruz. Bu duygu ve düşünceler bazen sözlerimiz ile, bazen tavır ve davranışlarımız ve bazen de içimizde yaşadıklarımız, hayallerimiz, tasavvurlarımız ile dokunuyor enerji alemimize. Bundan önceki günlerde sürekli yapmaman gerekenlerden başladık konuşmaya. Bu defa önceliği yapman gerekenlere vermek istiyorum. Ne yazık ki bu konuda da yine yapmaman gerekenlere daha çok vakit ayıracağım çünkü ruhunu zehirleyen, karmanı kirleten ve frekansını düşüren hatta yerle bir eden ama hayatın içinde çok normalleştirdiğimiz o kadar kötü üç unsur var ki onları halletmeden bir arpa boyu yol almamız mümkün değil ya da çok düşük ihtimal diyelim.

Ama bugün senin frekansını neler yükseltir

onları konuşalım istiyorum.

Birinci sırada olumlu düşüncelerimiz var. Olumlu düşünceler 10 hatta 12 Hz'e kadar frekansını yükseltebilir. Ama burada sadece olumlu düşünmekten bahsetmiyorum, olumlu düşüncelerin tümünden bahsediyorum. Yani başına gelenler hakkında olumlu düşünme gayreti içinde bulunmak tabii ki güzel bir şey ama bunu tam olarak beceremesen de durduk yere, evet kesinlikle ifade etmek istediğimi bu, durduk yere olumlu şeyler düşünmeyi lütfen kendine alışkanlık haline getir. Bir bebek düşün, sevdiğin bir hayvanı düşün, bir dostunu ya da sevdiğin bir akrabanı düşün. Bunu sebepsiz yere yapmak ilk başlarda komik ya da garip gelebilir ki bu da çok doğal ve güzeldir. Böylece daha fazla mutlu olabilirsin :)... Durduk yere yapamıyorsan, ilk başlarda olabilir, alışkanlık haline getirene kadar zorlanabilirsin veya seyrek olabilir, o zaman fırsatları değerlendirmeye bak. Küçük bir yavru kedi gördüğünde onu birazcık sevmeden geçme mesela, kısa bir vakit de olsa buna vakit ayır ve onun sevgisinden kendine düşen payı al. Kuş seslerini duyduğunda dikkatini onlara vererek dinlemeye çalış, gündelik gürültünün bir parçası olmasın, senin hususi olarak dinlediğin bir ses olsun. Bu zaman içinde bir alışkanlık haline gelir hiç merak etme ve seni çok daha güzel bir seviyeye taşır.

İkinci sırada meditasyon, dua ve ibadetler var. Evet, manevi uygulamalar 15 Hz'e kadar frekansını yükseltebilir. Namaz kılıyorsan ve bunu meditatif bir şuur ile yapabilir ise çok şanslısın, çünkü günde 5 defa böyle bir huşu içinde bulunmak seni çok ama çok iyi hissettirecektir. Namaz kılmıyorsan ya da herhangi bir dini inancın yok ise dua etmek herkese serbest. Bunu değerlendir ve tüm canlılığa iyi dileklerini saç savur istediğin kadar. Bu konuda elini korkak alıştırma, istediğin kadar bonkör davranabilirsin, müsrif olma şansın yok çünkü iyilik ve ışık sonsuz çok şükür. Bunu da yapamam dersen, niyeyse artık :), meditasyon konusuna biraz eğil bence. Bunların hiçbiri için hiç kimseye ihtiyacın yok can arkadaşım. Hepsi sonsuz, sınırsız ve bedava. Bu konular için de çok daha etkili bir şey arıyorsan zikirleri tavsiye ederim, eğer müslüman isen. Hani turbo mu dersin, 6ncı vites mi dersin, NOS mu dersin... öyle bir şey :)...

Ama bir şey söylemek istiyorum sana: dua etmek dediğinde aklına kendi isteklerini dile getirmek, meditasyon deyince arzularını hayal etmek ve gerçekleşmesi dilemek, namaz deyince cennete gitmek vesaire istiyorsan yine pek bir değişiklik bulamayabilirsin. Haydi hiçbir şey değişmez demeyeyim ama umduğumdan çok daha yavaş ve az olumlu sonuçlarla

karşılaşabilirsin. Hep bana hep bana demeyi ne zaman bırakacağız. Bütünün hayrına deyip duruyorum farkındaysan, bi' bütün sen misin Allah aşkına? Allah rızası için diyoruz bir de, değil mi? Farkı yok, bütün olan Allah zaten, var mı O'ndan başka bir şey. E, hayır dediğin şey de razı olunan şey değil mi? Aksi takdirde herkes kendi düşündüğünü hayır zannederdi. E, o zaman bütünün hayrına demek ile Allah rızası için demek aynı şey zaten.

E, ama sen ellerini açıp da o spor arabayı Allah rızası için mi istiyorsun, yoksa kendine mi? Ya da oturdun meditasyonuna, o beğendiğin ve sevdiğin kişinin gelmesini bütünün hayrına mı istiyorsun, yoksa kendin için mi? Veya şu girmek istediğin bölüm var ya, gece gündüz soru çözüyorsun hani, o bölümü tün insanlığa ve canlılığa iyilik ve hizmet olsun diye mi istiyorsun, yoksa o işte acayip para var diye mi? N'apcaz ya böyle?... Benim sana anlatmak istediğim şu: Ailen ile mutlu ve güzel yolculuklar yapacağım bir araba iste, o araba ile çevrendekilerin ulaşımına hizmet edebil, yağmurlu bir günde komşu çocuklarını okula götür, acil bir durumda komşunu otogara ya da hastaneye yetiştir, arkadaşının yeni doğmuş çocuğunu uyku tutmadığında ağlaması dursun diye gezdir mesela, olmaz mı? Ya da illa ki o sevdiğin kişi gelsin diye inat etme, biliyorsun ondan çok daha iyi ve güzel insanlar olabilir

dünya üzerinde, sen iste ki beraber güzel bir yuva kurabileceğin, çok güzel çocuklar yetiştirebileceğin, kahkahanın, neşenin, mutluluğun, iyiliğin hiç eksik olmadığı, kendi içinde ve çevresinde mutluluğu yayan ve çoğaltan bir aile kurmak olsun idealin mesela, olmaz mı? Veya o istediğin bölümü okuduğunda ve gerekli eğitimi aldığında, o meslek ile kimlere ne kadar yardım ve hizmet edebileceğini, ihtiyacı olanlara ucuz, imkanı olmayanlara ücretsiz hizmet verebildiğin, birçok hanede, ne kadar güzel bir insan, ne kadar anlayışlı bir meslek erbabı olarak anılacağın bir kariyer planı yap kendine, olmaz mı? Olur, böyle olursa kesin olur, garanti olur, kolay olur, güzel olur, iyi olur, ışık olur. Ama aksi takdirde çok çalışırsan olur, çok yorulursan olur, çok fazla fedakarlık edersen olur, çok şeyden feragat edersen olur, zor olur ama garanti diyemem... Hadi n'olursun, ben gerçekten boş yapmıyorum, hakikaten çok güzel bir şeylerden bahsediyorum. Böyle yapalım bundan sonra. Lütfen...

Son olarak da gülümse... Evet, bu kadar basit. Gülümseyebildiğin her şeye, canlı - cansız, uzak - yakın, haberli - habersiz, her şeye gülümse. Ama bunlara da ihtiyacın yok, kendi kendine de gülümse. Sebepsiz yere de gülümse, olur olmadık şeylere de gülümse, olana ayrı gülümse olmayana ayrı gülümse.

Kendini çok ama çok iyi hissedeceksin.

Ha, kendine kendine gülene deli derler mi diyorsun? E, neye uğraşıyoruz biz burada kaç gündür :)... Hep beraber inşaAllah :)...

26 YOLDAKİ EN BÜYÜK ENGELLER

Fiziksel olarak bizi en tatmin eden, gerçeklik kavramını bize en çok doğrulayan duyumuzun dokunma hissimiz olduğunu konuştuk bir önceki gün. Bizim içine en gerçek şey dokunabildiğimiz, elimizde tutabildiğimiz şeydir. Ruhumuzun dokungaçları, elleri duygu ve düşüncelerimiz olduğundan bahsettik ve frekansımızı yükseltecek unsurlardan bahsettik. Öncelikle şunu belirtmek istiyorum ki sürekli frekansımızı yükseltmekten bahsettiğimiz için lütfen kendini hakir görme. Yani sen çok düşük bir frekansta, alçak bir seviyede gelmiş ve onu yükseltmeye çalışıyor durumda değilsin. İçindeki ilahi öz zaten yaratılış itibari ile bu yeteneklerin hepsine sahip ve yüce bir varlık olan ruhun. Doğduğunda tertemizdin ama tamamen manevi bir özdün. Bir bedende dünyaya geldiğin için, madde alemine adaptasyonun esnasında ve tüm yaşamın boyunca bu maddi unsurlara bağlılığın

nispetince frekansın düştü. Şimdi tekrar onu yükseltip geldiğin öze geri dönme çabasıdır bizimkisi.

Madde dünyasında dokunma hissin ile, ellerin ile yapabildiğin iyi şeylerin ne olduğunu düşünürsen, ruhun için bir önceki gün konuştuğumuz hasletler onlardır. Ellerin ile bir dostunun sırtını sıvazlayabilir, bir çocuğu ya da bir hayvanı okşayabilir, bir sevdiğine sarılabilir, alkışlayabilir, el sallayabilir, çağırabilir, yanaklarını sıkabilirsin. İşte dün konuştuklarımız da ruhunun kendine ve diğer ruhlara, tüm maneviyata yapabildiği bu gibi gerçek ce güçlü eylemlerdir. Dolayısı ile tüm olumlu duygu, düşünce ve manevi uygulamalar seni en çok ve en hızlı ileriye taşıyacak etkenlerdir.

Peki, ellerin ile yaptığın kötülükler neler? Sarsma, itme, tartaklama, tokat, yumruk ve bilumum şiddet ve kötü ifadeler içeren hareketler... Ve bir insanı en kötü yapan şeyler bunlar değil midir? İşte şimdi ruhunun kendine ve diğer ruhlara uyguladığı şiddet unsurlarına geldi sıra. Nasıl ki bir önceki gün konuştuklarımız seni en güzel yerlere getirecek hasletler ise, bundan sonra konuşacağımız üç günlük unsurlar ise seni dibe sürükleyen, bunları halletmediğin sürece hiçbir uygulamanın bir işe yaramayacağı, ne kadar

çabalasan da beyhude kalmasına, ne yapsan nafile olmasına sebep olan şeyler.

Ve en üzücü kısmı şu ki bu manevi şiddet unsurları ile her yerimiz sarılmış durumda. Her birimizin gündelik hayatının bir parçası, normali haline gelmiş vaziyette. Birçok defa bunları yaptığımızda farkına bile varmıyoruz. Yapıldığı ifade edilse reddediyor ya da bunun bir zorunluluk ve hayatın bir parçası olduğunu öne sürüyoruz. Pek çok zaman bu manevi şiddet unsurlarını uygulamak beceri, meziyet, marifet, tecrübe sahibi olmak, zeki ve akıllı olmak ile aynı anlamda kullanılıyor ve takdir ediliyor. Ve ne yazık ki, tam tersi durumlar da, yani bunlardan kaçınmak, bunlara baş vurmamak, bunların olmaması gerektiğini savunmak ise aptallık, akılsızlık, iş bilmemek, tecrübesizlik, acemilik ve hatta saçmalık ile eş tutuluyor.
İşte sırada, manevi olarak, yapabilirsen vezir yapamazsan rezil edecek, yeme içme perhizine rahmet okutacak, yükselme ve düşme için en keskin viraj, frekansını yükseltmek adına en kuvvetli sıçrama tahtası, frekansını dibe batırmak adına en ağır kaya olan üç unsura geldi:

Yalan
Şikayet
Yargılama

Bunları çözersek her şey mümkün, bunları çözmezsek hepsi çöp, benden söylemesi.

27
YALAN BATAKLIĞI DELİK DEŞİK RUHLAR

Bugünkü halin, sen diye var olan şey, içinde bugüne kadar verdiğin tüm kararlar ile yaptığın tüm seçimlerin toplamı. Doğrudan yana olduğun, doğru olduğunu bildiğin şekilde hareket ettiğin her an, her seçim, her eylem ruhunu güçlendirdin ve daha iyi bir insan oldun. Ve bunun aksine, doğrularından ödün verdiğin, kolay olanı tercih ettiğin ve yanlış olduğunu bildiğin şekilde hareket ettiğin her an, her seçim, her eylem ruhun kirlendi, zayıfladı ve güç kaybetti.

Yalan söyleyip söyleme konusu bir olma ya da olmama meselesidir. Yalansız bir hayat yaşayamıyorsan hiçbir zaman bir bütünlükten, tam olmaktan, olgunluktan bahsedemezsin. Bir çok olumlu yönün olabilir, birçok uğraş ile ruhsal yolculuğunda ilerleme kaydedebiliyor da olabilirsin ama tüm bu enerjiler delik deşiktir. Asla bir sağlamlık garantisi yoktur ve tutarlılıktan bahsedilemez. Her an çökebilir, her

an her şey çöp olabilir.

En detaysız haliyle kolaycılıktır, kısa yol seviciliktir yalan söylemek. Diğer ruhsal yolculuk uygulamaları kendi özellerine ya da rutinlerine sahip olsalar da, yalan güpegündüz, tam da olağan işlerinin ve günlük alışkanlıklarının içinde yakalar seni. Normal akışın içinde seni kışkırtır, baştan çıkarır ve cezbeder.

Daha küçük bir çocukken, ödevini yapmadığında seni öylesine mutlu eder ki, seversin birdenbire yalan söylemeyi. "Elektrikler kesildi öğretmenim" cümlesi inanılmaz bir kurtarıcıdır, bir dost elidir adeta. Ve işe yaradığını görmek çok daha cezbedicidir. Öğretmenin azarından kurtulmuşsundur ve aynaya baktığında çok daha akıllı bir adam vardır sanki. "Ne kadar da zekiyim" dersin, ama konuşan sen değilsindir aslında, egodur, nefsindir. Ama ruhun bir hançer darbesi ile delinmiştir işte. O haklı azarı yemesi gerektiğini bilen ilahi özün, sen ne kadar iyi bir şey becerdiğini düşünsen de doğru yapmadığını bilir, bir tecrübesinden onu yoksun bıraktığını, kendisini geliştirecek ve yükseltecek bir deneyimin eksikliğini derinlerinde hissetmektedir.

Öz zedelenmiştir bir kere. Kolay yolda bellidir.

Eve geldiğinde annen okulla ilgili soru sorar, "iyiiiii" dersin... Annenin azarından da kurtuldun, ve bir darbe, bir kesik daha...

Artık benlik zedelendiği için yalan söylemek kapsamını genişletmiş ama tanımını daraltmıştır. Herkese ve her yerde yalan söyleyebilir haldesindir ama adı "normal bir şey"dir, "ne var ki bunda"dır, "yapacak bir şey yok"tur, "çaktırma"dır, "o kadarcık olur"dur, "mecburdum"dur...

Ruhun delik deşiktir, ve artık kontrol egona geçer. Havalı isimler gelmeye başlar ardından, yalan iyi bir şeymiş gibi adlandırılmaya başlar. Sözde birilerinin iyiliği için "beyaz yalan" söylemeye başlarsın. Birilerini ikna etmek için "süslü yalan" söylersin, çok da gurur duyarsın bu becerinle. Sevgilin için "pembe yalan" söylersin, onu üzmedin ya, kahraman sayarsın kendini. Üst üste bir sürü "kuyruklu yalan" söylersin ama bunları birbirine değdirmezsin ve çok kurnaz adamsındır artık.

Ama, ruhun senin her söylediğin yalandan haberdardır ve her seferinde, sen bu konuda onun sesini ne kadar kısmış olsan da, içeride bir yerlerden sana doğruyu haykırıp durmaktadır.

Nefsinin en büyük silahıdır yalan. Bir kumar masası hayal etmeni istiyorum. İki kişi karşılıklı

bir oyun oynarlar. Bir taraf sürekli doğru kartları ortaya atar ve sürekli kazanır. Kaybeden taraf elinde hiçbir şey kalmayınca silahını çıkarır ve hiç bir turu kazanamamışken birdenbire oyunun kazananı olur. İşte doğru kartları oynayan, yaratılış itibari ile tertemiz ve dosdoğru olan özün, ruhundur. Kaybeden egon yani nefsindir ve o silah da "yalan"dır. Sen yalan söyledikçe her halükarda nefsin kazanacak, ruhun kaybedecek.

Özün delik deşik oldukça artık kendine saygın da kalmaz. Çok güzel pozlar kesersin dışarıya karşı ama kendine karşı zerre itibarın yoktur. Bu itibarsızlık da artık kendine de yalan söyleyebilirsin demektir, hem de çok haklıymışçasına.

Kilo vermen gerekir, ama "pazartesi başlayayım" dersin. Bu yalandır, onun doğrusu "yemek yemeyi hemen bırakmaya cesaretim yok"tur aslında. Zaten pazartesi de "hazır değilim" olur, "çok yoğun bir gündü" olur, "şu stres geçin sonra başlarım" olur.

Sigarayı bırakman gerekmektedir, ama "başaramıyorum" dersin. Bu yalandır, onun doğrusu "içmeyi çok seviyorum"dur aslında. Her bırakma denemesinde değişir, "bağımlılık abi, o kadar kolay değil" olur, "bi' keyfim bu var ya" olur, "şu ödemeler bitsin, tamam söz" olur.

Biri senden yardım ister, ama "hiç müsait değilim" dersin. Bu yalandır, onun doğrusu "benim ne karım olacak ki bundan"dır aslında. Her karşılıksız bir iyilik istendiğinde değişir, "ya, dün söyleseydin olurdu ama şimdi mümkün değil" olur, "valla ben de seninle aynı durumdayım" olur, "bi' bakalım, ben seni ararım" olur.

Yalan söyleye söyleye kendine saygın da kalmamıştır artık. İlk başlarda aynaya bakıp da övdüğün görüntüyü beğenmezsin artık. Bunu kimselere çaktırmamaya çalışırsın ki "çaktırmamak" konusunda da uzmansındır zaten. Herhangi erdem üzerine konuşulduğunda sanki senin fikrini sormuşlar gibi atlarsın ortaya, "evet abi, dürüstlük yoksa o ilişki bitmiştir" dersin bir arkadaşının derdini dinlerken. Biri kilo vermekten bahsedince, sana derler gibi hissedersin, "ben istesem çok hızlı kilo verebiliyorum ama gıdalar bozuldu, su içsem yarıyor" dersin. Sigaradan dert yansa birisi, seni anlatıyor sanırsın, "ben çok bıraktım, istesem yine bırakırım, mesele kafada bitirmek abi" dersin. Birileri yaptığı bir iyilikten bahsetse, senin yapmadığını bilir zannedersin, "dost dediğin kara günde belli olur, iyiyken herkes yanındadır zaten kardeş" dersin.

Artık bir ustasındır, herkesi kandırabildiğini düşünmektesindir, sağlam bir yalan ile her işi

çözebilir, her ortamda kendini aklayabilir, her soruna çare bulabilir, her şekilde var olabilirim yanılgısında boğulmaktasındır. Ama hiçbir şeyi çözemediğini, aksine içindeki kördüğümlere yenilerini eklediğini ruhun bilir. İçinde bir yerlerde aklanmak şöyle durdun, delik deşil ruhuna yeni karalar çaldığını özün bilir. Çaresizliğini, çıkmazlarını, açmazlarını, sıkıntını, gün be gün, gram gram yok olduğunu ruhun bilir. Sen bunu reddedersin ama bu da yalandır. Sen görmezden gelirsin ama bu da yalandır. Sen inkar edersin ama bu da yalandır. Ruhun bilir.

Öz kontrolün, öz benliğin, öz saygın, öz imajın, hepsi bitmiş, ruhun yaralanmış, delik deşik olmuş, bütünlüğünü, tamlığını, olgunluğunu kaybetmiştir artık. Neden, kendi yalan olan dünya için yalan söylediğinden. Birazcık üzülmeyeyim diye, mahcup olmayayım diye, sıkıntı çekmeyeyim diye, derdimle yüzleşmeyeyim diye... Şimdi her daim için için hazanda, sürekli kendine mahcup, sıkıntı ve dert bataklığına batmış bir öz, bitap düşmüş bir ruh ile tek çaren yalana devam etmektir. Bir yalanı örtmek için başka bir yalan, o anlaşılmasın diye bir başkası, onun için de bir yenisi daha.

İşte şimdi değersizsin artık. Ama bunun da çaresi var, yine bir yalan olarak, kabul etmezsin

olur biter. Ama sana bir soru sorsam sanırım vereceğin cevap biraz seni kendine getirebilir. Şöyle ki, insanlık tarihi boyunca sevdiğin, ilham aldığın, örnek olduğunu düşündüğün birçok rol model insanlar vardır. Bunları say desem şöyle bir liste olacak muhtemelen: Nikola Tesla, Albert Einstein, Buddha, Konfiçyüs, Mevlana, Şems-i Tebrizi, Tapduk Emre, Yunus Emre, Fatih Sultan Mehmet, Kanuni Sultan Süleyman gibi gibi... Liste uzayabilir. Bunlardan biri ile görüşmek ister miydin? Ya da... Hatem-ul Enbiya, Rasul-ü Kibriya, Dürr-ü Yekta, O Taha, O Gönüllere Safa, Ahmedi Mahmudu Muhammed Mustafa... (s.a.v)

Cevabın "evet" mi?... Ama soru bu değildi:

O seninle neden görüşmek istesin ki?

28

SEN KİME SÖYLENİYORSUN FARKINDA MISIN?

Yeryüzünde şu şikayet etmek kadar gereksiz bir şey var mıdır bilmiyorum. Böylesine saçma, böylesine amaçsız, böylesine işe yaramaz bir şey...
Öncelikle şunu anla lütfen, şikayet ettiğin şey aslında yoktur. Ya gerçekten yoktur, sen kendine bahane uyduruyorsundur ya da öyle bir şey vardır ama var olduğu için, çoktan gerçekleştiği için, zaten onunla değil yeni durum ve sonuç ile ilgilenmenin zamanı gelmiştir. Yani senin o şikayeti yapman mızmızlık, oyun bozanlık ve boşa vakit kaybıdır.

En babasından başlayalım, herkesin dilinde, meşhur ve sanki her şeyin açıklaması: Param olsa... E, yok demek ki, param olsa dediğine göre şu anda yeterli paran yok demektir. Sen şu andaki bulunan parana göre hareket etmek yerine, param olsa demeye devam ettikçe, unutma benzer benzerini çeker, paran yetersiz

kalmaya devam edecek.

İkincisi ise: "zamanım yok"... Hepimiz aynı gezegendeyiz, hepimizin günlük meşguliyetleri var, hepimizin sorumlulukları var. Birileri aynı 24 saatin içinde neler neler başarırken sen neden zamanım yok diyorsun? Muhtemelen bu soruya da ama onların şöyle imkanı var, böyle olanakları var diye düşündün ki al sana yeni bir şikayet daha. Bu şikayet etme hastalığı hiçbir şeye benzemez, lütfen ama lütfen farkındalığını artır. Önce şikayet ettiğin farkında olmalısın ki bunun üzerinde konuşalım.

Üçüncüsü: "şartlar kötü"... Bunun bir de şöyle bir versiyonu var: "bu memlekette olmaz abi, Amerika'ya gideceğim ben." :)... Bu memlekette milyarder de var, bilim insanı da var, yazar da var, sanatçı da var, ne ararsan var. Sence memlekette olabilir mi tek sorun. Bir de bunun bir değişiği: "piyasa bozuk"... Tüm insanlık tarihini araştırabilirsin, dünyanın en karanlık, savaş yıllarında dahi nice zengin olan insanlar, nice icatlar yapan dahiler, nice üreten sanatçılar var. Genel olarak ne bozulursa bozulsun piyasa kişisel bir şeydir, herkesin piyasası kendinedir. Ve her sıkıntıda bir kolaylık, bir fırsat mevcuttur.

Şansım olsaydı, ailem arkamda dursaydı, zengin doğsaydım, insanlar böyle olmasaydı,

vır vır vır, dır dır dır... Say say bitmez, şikayet etmek istedikten sonra her zaman bir tanesi sana uygundur. Ama bu bildiğin mızıkçılıktır. Mızıkçıları da kimse sevmez, bilirsin.

Şikayet denilen şeyin temeli suçlamaktır. Sürekli kendin dışında bir şeyi suçlar ve sebep olarak o suçladığın şeyi öne sürersin. Ve bu çok komiktir aslında. İstediğin gibi para kazanırsan, "başardım"... Ama işler kötü giderse, "piyasa bozuk." Kilo verirsen, "zor oldu ama verdim"... Ama kilo alırsan, "gıdalar bozuldu abi." Sınavı geçersen, "uykusuz kaldığıma değdi, hak ettim"... Ama düşük not ile kalırsan, "hoca bana taktı." Nasıl ya? E, yazık ama, kıyamam ben sana. :)...

Öncelikle bu suçlamayı kimin yaptığının farkına var, egon ile, nefsin ile yüzleş. Çünkü tertemiz olan ruhun bu olanların hiçbirinden şikayetçi olmazdı, eğer onunla hal edebilseydin. Fakat nefsin onun dilinden konuşmana izin vermiyor. 13ncü konuştuk seninle, ruhun tüm bu deneyimleri yaşamanın heyecanı ve sabırsızlığı ile geldi zaten dünyaya. Her ne olursa olsun, olmuş olanı deneyimlemek adına istekli ve kabullenmeye hazır. Hazır yani teslim.

Teslim olursan tüm sorun çözülecek, kabullenirsen tüm bu deneyimler senin olacak, reddedersen hepsi sadece birer dert olacak.

Şöyle bir hikaye anlatabilirim sana:

Ahmed adından genç bir derviş, ormana odun toplamaya gönderilmiş. Henüz genç ve yeni olduğu için, pek de memnun değilmiş aslında dergah hayatından. Zahmetsiz rahmet olmaz, ama zahmet çekmek de pek arzuladığı bir şey değilmiş. Günler geçmek bilmez, işler yap yap bitmezmiş. Ormana da bu kafayla gittiği için, bir kenarda birikmiş dal parçalarını görünce, "gitmeden bunları yüklenir giderim, biraz oyalanayım bari" buralarda demiş ve bir ağacın altında sineklenirken uyuya kalmış. Bir müddet sonra "Ahmed, Ahmed" diye birinin seslendiğini duymuş. Gözlerini açtığında bir aksakallı dede bulmuş karşısında, şaşkın tabii. Dedeyi bir süzmüş şöyle; Yüzü kırış kırış ama pek bir genç, boyu kısa ama uzunca gibi, çirkin ama güler yüzlü acayip bir dede imiş. "Kimsin, necisin?" demiş ve dedem tebessüm ile cevap vermiş: "Ben zamanın ruhuyum evladım" demiş, "pek bir sıkıntılı idin, bir çare getirdim sana." Kırmızı taşlı, altın işlemeli bir tespih uzatmış. "Bu" demiş "tılsımlı bir tespih. Uğraşmak istemediğin işler de, beklemek istemediğin vakitlerde, bu tespihi çekersen, seni, 'olmuşuna' götürür. Derviş tespihi almış, taşıması gereken odunlara bakmış, tespihinden üç tane çekmiş. Çıt, çıt, çıt... Bir de bakmış ki, dergaha gelmiş, odunlar parçalanmış, üst üste dizilmiş... Bu çok hoşuna gitmiş tabii ki, ve

başlamış çekmeye. Çıt, çıt, çıt, gece oluvermiş. Uyku tutmayınca, çıt, çıt, çıt, sabah oluvermiş. Hoca ders demiş, çıt, çıt, çıt, bakmış 5 sene sonra dergah eğitimi bitmiş. Bir zanaat öğretelim demişler, çıt, çıt, çıt, 5 sene sonra, usta olmuş bile. Evlendirelim demişler, çıt, çıt, çıt, çoktan düğün olmuş bile. Hanımı gebeyim demiş, çıt, çıt, çıt, evde 3 kız çocuğu. Cıvıl cıvıl ama bir o kadar da gürültülü, çıt, çıt, çıt, son kızın düğünü. Ona çıt, çıt buna çıt, çıt derken bir yorgunluk hissetmiş, bir de bakmış, bir yatakta sırt üstü yatmakta, karşısında da aksakallı dedecik. Demiş "n'oldu bana?". Dedem aynı tebessümle cevap vermiş: "Ömrünün son günündesin, tespihimi geri almaya geldim, senin bir işine yaramaz artık" demiş. Derviş derin bir üzüntü ve pişmanlık ile itiraz etmiş: "Ama daha sadece bir saat oldu. Ben hiçbir şey yaşamadım ki."

Bak, bu hayat senin, bu yolculuk senin ve başrol de sensin, kahraman da sensin. Dervişin yaşadığı gibi bir şey mi istiyorsun. Ne istersen hemen oluversin, sen hiçbir deneyimi yaşama sadece oluversin. En kısa sürede aklına gelecek tek şey intihar etmek olacak, emin olabilirsin. Sen buraya Yaradan'ın farkında olmaya geldin ve tüm tecrübelerin O'nun için. Önce bunu anla, kabul et, teslim ol, deneyiminin devamını getir ki, "yaşıyorum" diyebilesin.

Beyaz halıya vişne suyu döküldüğünde, söylenip dövünme, hiçbir şey değişmeyecek. Hiç de öyle senin detaylandırdığın gibi bir şey yok ortada, cümle çok kısa aslında: "halıya vişne suyu döküldü." istersen önce söylenip, sövüp sayıp, kendini üzer, kırarsın, sonra suyu sabunu eline alırsın. İster hiç söylenmeden suyu sabunu eline alırsın. Ama eninde sonunda suyu sabunu eline alırsın. E, neden şikayet edesin ki, ne kadar saçma bir iştir. "Anda kalmak" diye bahsedip durduğumuz şey, ruhunun başına gelen tecrübeyi kabullenmesi, onu alması ve deneyiminin devam etmesidir işte. Çünkü ruhun her deneyimi sever, her deneyimin onu Rabb'ine yaklaştırdığını bilir.

Şöyle bir şey düşünür müsün: Mel Gibson'dan (hani şu meşhur Brave Heart / William Wallace) oyunculuk dersi alıyorsun. Hiç kimseyi kabul etmedi ama seni kabul etti ve bu herkes tarafından biliniyor. Mel Gibson, tamam dediği anda, oyunculuk derslerimi başarıyla tamamladı dediği anda, sen de en iyi oyunculardan biri olarak ömrünün sonuna kadar mutlu bir hayat yaşayacaksın. Ama usta da seni zorluyor, sürekli diksiyondu, fiziksel egzersizlerdi, okumalardı, şan dersi, dans dersi, aksan dersi, günler çok yorucu geçiyor... Ne kadar şikayet edersin? Aksine seninle her ilgilenişinde teşekkür etmez misin? Her seninle muhatap oluşunda sevinmez misin? Her

karşılaşmanızda ne kadar şanslı olduğunu düşünmez misin?

E, ama işte tüm sıkıntı dediğin, şikayet ettiğin tecrübeler de Rabb'in seninle ilgileniyor. Her yeni tecrübe de seninle muhatap oluyor. Sürekli sana tenezzül ediyor. Sen kimi beğenmiyor, kime söyleniyor, kimi reddediyor, kime kızıyor, kimi kabul etmiyorsun?... Farkında mısın? Tamam, bu densizlikleri yapan sen değilsin, üzülme. Hep aynı zat-ı muhterem: nefsin. Şimdi onun sesini kısalım da ruhunu dinleyelim mi biraz? Bak ne diyor:

Benim çok güzel hatalarım var, çünkü sen çok güzelsin, onları düzeltip geliyorum. Çok anlamlı bir hastalığım var, çünkü mananın sahibi sensin, anlayıp geliyorum. Zahmetli bir geçim sıkıntım var, çünkü rahmet sensin, çekip geliyorum. Mis gibi hayal kırıklıklarım var, gönlümün tek sahibi sensin, alıp geliyorum; gül gibi üzüntülerim, kırgınlıklarım var, kalbimin istikameti sensin, akıp geliyorum; sen yarattın diye yaşadım hepsi yalan bir dünya, koca bir ömrüm var, tek gerçek sensin, sana geliyorum...

ELHAMDULİLLAH

29

SANANE BANANE KİME NE?

Geldik belanın büyüğüne. En büyüklerinden biri çünkü, daha ne olduğundan haberimiz yok, günlük yaşantımızın her yerine nasıl sızdığını bilemiyoruz bile. Binbir yüzü ve hilesiyle kendisini o kadar güzel gizlemiş durumdaki, farkında bile değiliz: her yerde ama her yerde... yargılama....
Artık günlük yaşantımızın bir normali, konuşma cümlelerimizin çok büyük çoğunluğu, iletişimimizin bir parçası ve neredeyse olmazsa olmazımız haline gelmiş durumda olan yargılamadan bahsediyorum.

Yargılamadan kurtulmak istediğinde ve dikkatini yargılamamaya verdiğinde ilk yüzleşeceğin durum şu: "E, konuşacak bir şey kalmadı." Zaten bu kadar konuşacak bir şey yoktu, ama yargılama ve onun türevleri sebebiyle bu kadar çok konuşuyoruz. Ve gerçekten bu kadar çok konuşmamıza gerek

yok.

En önemlisinden başlayalım. Haberler... Evet, kulağa şaşırtıcı gelebilir ama haber diye izlediğin birçok bilgi yargılamadan başka bir şey değil. Öncelikle toplumsal olarak bir ilgi barındırmadığı sürece, o dinlediğin şey bir haber değildir.

Zira herhangi birinin evinin çatısındaki karları kürerken aşağı düşüp yaralanması senin bilmen gereken bir şey değildir. Hiç kimseye bir faydası da yoktur. Bu olağan bir kazadır sadece. Yaşayan kişiyi ve onun yakınlarını ilgilendirir ama senin bunu bilmen gerekmez. Tam aksine kötü haber yayılmamalı, mümkünse gizlenmelidir ki enerjisi orada sönüp gitsin. Ama bu ulusal haber kanallarında, hem de nedense hepsinde birden yayınlandığında artık çatısına çıkan her insanın bilgi hazinesinde böyle bir olasılık ihtimali yükselmiş olacak demektir. Ev kazalarının nüfusa oranla yüzde 10 seviyelerine çıkmış olması da bundandır.

Ve tabii ki şiddet haberleri... Yok efendim damadı kayınpederini dövmüş, ne bileyim bir bar çıkışında silahlı çatışma olmuş şu kadar yaralı varmış, ya da otobüs şoförü durakta durmayınca yolcu ona saldırmış. Bu olaylar, o olayı yaşayan ve çevre insanları ile güvenlik ve hukuk birimlerinden başkasını ilgilendirmez.

Ama artık herkesin haberi olduğu için; kayınpederi ile anlaşamayan bir gencin, çıktığı mekandan memnun ayrılmayan dertli bir alkoliğin ve bindiği otobüs yanlış durakta duran bir yolcunun zihnine şiddet ile ilgili yeni bir fikir aşılamışsınızdır. Ve bu yarın aynı şekilde haberler yapabilmenin garantisidir.

Bu liste çok daha çeşitlendirilebilir ve uzayabilir. Ben uzatmak istemiyorum ama son olarak bir haber çeşidi olduğu iddia edilen, kitlesel bir dedikodu türünden bahsedip kapatmak istiyorum: magazin... Bu konuda içten davranmadığımı bilmeni isterim, zira içimden geldiği gibi konuşursan sanırım sendeki itibarım yerle bir olacaktır. Kendim tuta tuta anlatacağım. Instagram'ın ilk onunu sayıyorum, dinle: Christiano Ronaldo, Ariana Grande, The Rock, Kylie Jenner, Selena Gomez, Kim Kardashian, Leonel Messi, Beyonce, Justin Bieber... :)... Evet, kendimi gerçekten zor tutuyorum :)... Sence utanılacak bir durum değil mi? Dünyada en çok takip edilmesi gereken insanlar bunlar mıdır gerçekten? Peki acaba kimse bu arkadaşlardan bahsetmeseydi, onların yaptıklarını, dediklerini, giydiklerini, gittiği yerleri, yediği yemekleri, çoluğuna çocuğuna varana kadar herkes bu arkadaşlardan bahsetmeseydi, bu kadar sözde kıymetli olabilirler miydi? Burada çok kalmak istemiyorum, tek bir şey söyleyeceğim: Unlu

mamullerden daha zararlı olan şey "ünlü mamül"lerdir. Lütfen uzak dur.

Ve evet, siyaset haberleri, eğer toplumsal bir nitelik içermiyorsa yargılamadır. O şuna böyle cevap verdi, bu şuna rest çekti, o bunu iddia etti. Unutma: Politika, güç odaklarının kendi çıkarlarını, halkın çıkarıymış gibi gösterme becerisidir. Onları bu kadar bilinir hale getiren sensin. Ama, hemen hemen hiçbirinin umrunda değilsin. Eğer asgari ücretin üç katını bir ayda maaş olarak alan değil de, sadece ve sadece vatan sevdası için, maaş almamayı kabul ederek, bedavaya çalışan siyaset adamları gelirse, belki o zaman izlenecek bir şey olabilir ekranlarda.

Ve evet, futbol haberleri de yargılamadır. Çünkü oynanmış bir oyunun, tekrar edeyim "çoktan oynanmış bir oyunun" üzerine, sekiz yetişkin adam ile üç saat televizyon programı yapmak, akıl sağlığı açısından çok iyimser bir tablo değildir. Hakem yanlış karar verdi dediğin anda, milyonlarca insanın o hakem hakkında kötü düşünce üretmesine sebep olursun. Şu penaltıyı kaçırdı dediğin anda, milyonlarca insanın beceriksizlik ve hata yapma fikri ile dolmasını sağlarsın. Hele hele şike gibi şeylerden bahsettiğin anda, milyonlarca insanın aklına sahtekarlık, dolandırıcılık ve adaletsizlik imgesini yerleştirirsin ki, tebrik

ederim, bu kadar kısa sürede toplumu bu kadar kötü etkileyen bir şey yapmak başkasına nasip olmamıştır muhtemelen. Futbol dediğin "sektör", güç odaklarının, gelir düzeyi düşük insanların küçük paralarıyla büyük güçler elde edebilmeleri için vardır. Çok yakın bir örnek olarak hatırlatayım, sen salgın döneminde, işsiz kalma riski altında, futbol maçları yasaklandı diye üzülürken, o futbolculardan bazıları, virüs gelmesin diye salgın dönemini kendi "ada"larında geçirdiler. Tekrar edeyim "ada"... Evet, adamın adası varmış :(...

Haberleri takip etmek, her şeyden haberdar olmak, toplumsal bir ihtiyaç dışında, asgari müştereği ilgilendiren bilgiler dışında bilgilerle ruhunu kirletmek zorunda değilsin. Her ne kadar uzak durmaya çalışsan da bunları duyacaksın, mutlaka kulağına çalınacak ama en azından ilgini azaltır ve konuya dahil olmama kabiliyetini gösterebilirsen, kendine bir "aferin" diyebilirsin, zira çok zor olduğunu ben de deneyimleyerek kabul ediyorum.

İşte tam da bu gibi, çok doğruymuş ve kutsalmış gibi gösterilen bir habercilik anlayışından ötürü bembeyaz ruhun öylesine gri bir hal almıştır ki, artık bulaştırdığın lekeler senin gözüne gelmez.

Kayınpederi ile sorun yaşayan biri isen damadı

haklı görebilirsin, damadı ile sorun yaşayan bir kız babası isen damadın hakkında çok daha kötü düşüncelere savrulabilirsin. Ama bundan haberin olmasaydı, hiçbir şey kaybetmeyecektin. Ev kazası, iş kazası, trafik kazası... Bunları bilmek artık senin için evde, işte ve trafikte kaza yapabilme olasılığını güçlendirmekten başka hiçbir işe yaramaz. Bu defa da korku kiri ile ruhunu boyamış, orada emin olmak, hamd etmek ve sevgi için daha az yer bırakmış olursun. Magazin dediğin şeyin içine bir kere bulaşırsan, artık komşunun ne giydiğini, akrabanın kocası ile arasının bozuk olup olmamasını, kızının arkadaşının annesinin neden sürekli telefon değiştirdiğini, çocukluk arkadaşının yeni kocasının ailesinin mal varlığının asıl kaynağını da konuşmayı hak görürsün kendine.

Ve bunun adı düpedüz dedikodudur, gıybettir, insan eti yemektir. Lüzumsuz habercilik, bütün bir ülkenin, hatta coğrafyanın, hatta dünyanın birbirinin etini yemesidir. Bundan daha büyük de bir bereketsizlik yoktur. Dedikodusu yapılan zengin olur, yapan fakirleşir. Bunun için kanıt arıyorsan, politikacıların, futbolcuların ve ünlülerin varlıkları ile kişi başına düşen milli geliri karşılaştırman yeterli olacaktır. Bu acayipliğin açıklaması ise şöyle yapılıyor: "Ama onların PR değeri yüksek." PR ne demek dersen, "Pespaye Rezillik"in kısaltması oluyor

kendisi...

Lütfen şunu bir dene ve ne kadar bunun içine battığımızı ve üstümüzün başımızın bu pislik ile bulandığını anla. Gün içerisinde, üç kişi bir araya geldiğinde, herhangi biri hakkında konuşmadan kaç saniye geçebiliyor. Bir dakikayı dolduramayacağına bahse girerim. Eğer bu olmuyorsa, o arkadaş grubuna sıkı sıkı sarıl, sakın bırakma. Ama bunu denediğinde, durumun benim açıklamaya çalıştığımdan çok daha vahim olduğunu göreceksin.

Bu durumdan kurtulmak için uygulayabileceğin bir farkındalık tavsiye etmek isterim. Herhangi bir konuda, sana anlatılan ya da senin ağzından çıkan bir cümleye sanane, banane, kime ne diyebiliyorsan, o ortamdan uzaklaş, o cümleyi kurma.

"Abi çok kilo almışsın." Sanane!... Kimsenin durumu seni ilgilendirmez, onunla birlikte yaşamıyorsun ya da kilo problemi konusunda senden herhangi bir yardım istemiyor. "Filanca kocasından şu kadar tazminat almış." Banane!... Bana kendi ilişkisi hakkında danışmış biri değil, tanımam etmem, ne yaşadıklarını bilmiyorum, hiçbir şeylerinden haberim yok, beni ilgilendirmez. "Patron tatile Miami'ye gidiyormuş." Kime Ne?... Oğlu musun, kızı mısın, eşi misin? Bilmesi gerekenlere haber

vermiştir zaten. Bunun senin iş hayatın ile ne ilgisi var, ne faydası var?

Yalan ve şikayet etmek konusunda kişisel becerin ile bir ilerleme kaydetmen çok daha kolay olabilir belki, ama yargılama konusunda çok zorluk çekeceksin. Her yerden, her kanaldan, her türden, her yönden saldırılara maruz kaldığını göreceksin. Çoğu yerde susmaktan başka çare bulamayacaksın ama zaten lüzumsuz yere konuşmamaktan bahsediyorum. Biraz suskun biri olmanın kimseye zararı yok. Biliyorum, çok konuşmak sanki bir iletişim becerisi, kişisel üstünlük ya da sosyal olmak ile bir tutuluyor çoğu zaman. Ama unutma ki kişisel gelişim değil ruhsal gelişim konusunda dertli bir adam ile konuşuyorsun.

Ama şöyle bir tüyo verebilirim, hani kişisel gelişim konusunda başarı için ön plana çıkarılan şu zenginlik meselesi var ya. Secret, mikrıt falan... Şu şöyle fakir bir aileden gelmiş de milyon dolarlar kazanmış, öteki taşradan gelmiş ama şöyle holdingleri böyle fabrikaları varmış, beriki annesiz babasız büyümüş ama şimdi bilmem kaç bin kişilik bir moda firmasının sahibiymiş filan... Milyonlar, trilyonlar havalarda uçuşuyor, başarılardan başarı beğeniyorlar vesaire... Hah, işte onların hiçbirisi onu bunu yargılayan, birilerinin dedikodusunu yapan ya da kendinden başka unsurlara kafa

yoran tipler değil. Öyle olsa zaten kazandıklarında o milyon trilyonların da hepsi kendilerininmiş gibi davranmazlardı ama bu şimdinin konusu değil.

Yalan, şikayet ve yargılama, senin hayatından o kadar çok vakit, o kadar çok enerji çalıyor ki inanamazsın. Bunu benim anlattıklarım ile de tam olarak anlayamazsın. Ama bu üçünden kurtulduğunda, sana kalan o enerji ile, bu pisliklerin frekansını düşürmemesi ile ortaya çıkan mucizeleri gördükçe, artan bereketi deneyimledikçe, sebepsiz yere gelen yardımlara hayret ettikçe çok iyi anlayabilirsin. Bunlardan kurtulmadıkça, bolluk ve bereket bekleme, kolaylık bekleme, yardım bekleme. Ama bunlardan kurtulduğunda ise sadece bekle, hepsi önüne önüne serilmeye başlayacak.
Son olarak çuvaldızı kendime batırarak bitireyim. Farkındaysan son bir ayın en uzun konuşması oldu. Çünkü ben de bu konuşmanın başından beri, habercilik sektörü, futbol sektörü, kişisel gelişim sektörü, ünlüler derken bir çok şeyi yargılayıp durmaktayım. Sana anlatmak için yaptım belki ama doğrusu bu.

Gördüğün gibi, bu pisliklere bir kere bulaştın mı üstüne sıçramasına engel olamazsın.
Uzak durmak iyidir, az konuşmak daha iyidir, susmak en iyisidir.

30 ÜÇ UÇU PİSLİ DEĞNEK

Yalan, şikayet ve yargılama... Bunlardan nasıl kurtulunur? Yeme içme konusunda da çok zorlanmıştık hatırlıyorsan ama bu üçlü daha zor. Çünkü yeme içme konusunda senin oto kontrolün çok işe yarar bir konumda idi fakat bu üçlü de o kadar işe yaramayabilir. Zira sen ne yaparsan yap düşman dışarıdan gelecek. Yeme içme konusunda bir hafta ila on gün arasındaki bir alışma sürecinden sonra durum kolaylaşmakta idi ama bu üçlü de kışkırtıcılar tüm istikrarı ile saldırmaya devam edecek hem de hayat boyu.
Ama çözüm birbirine çok yakın: ağzımızı tutmak...

Yalan ile başlarsak, bunu irade ile çözmek işin en kolay kısmı. İlk başlarda biraz zor gelebilir ama bir iki "inadına doğru" konuşmadan sonra bunun içine o kadar iyi geldiğini hissedeceksin ki çok ama çok memnun olacaksın. Asıl sorun

sonuçları ile yüzleşmen gereken doğruculuklarda yaşanacak.

Bir arkadaşın, sevdiğin bir arkadaşın sevinç içinde gelecek bir gün, elinde bir çizim, resim çizmeye merak salmış. "-Nasıl olmuş?" diye soracak. :)... Kağıdın üstünde bir takım lekeler var ama anlam yüklemek çok zor, ama onun yüz ifadesine bakılırsa çok güzel bir şey çizdiğini düşünüyor. Hadi cevap ver! İşte burada egon tüm gücü ile saldıracak ve şunu tavsiye edecek: "-Ayyy, çok güzel olmuş. Sen resim çizmeye mi başladın? Gerçekten çok sevindim, çok da beğendim. Bitirince bana ver n'olur, ilk resmin bende kalsın hatıra olarak." Samimiyetsiz...

Aşama aşama gidelim: Birinci görev ağzını kapalı tutmak. Sakın cevap vermek için acele etme. Doğruyu söylemek zorundasın, ama ne konuşmuştuk, içinde sevgi olmayan hiçbir şeyi yeme. Aynı bunun gibi içinde sevgi olmayan hiçbir şeyi söyleme. Tabii ki arkadaşını kırmaman gerekiyor. Nezaket esas olmalı her zaman. Şöyle bir cevap olabilir: "-Bana kırılır mısın bilmem ama ben beğenmedim. Ama resim çizmeye başladığına sevindim. Bitince tekrar göster lütfen." Kırılır mı kırılmaz mı bilmem ama doğrusu bu. Sonrasında gönlünü alabilirsin ama için rahat olsun, ilk olarak o "Nasıl olmuş?" diye sorduğu için buraya kadar

hiçbir sorun yok. Gerçi kırılmasında yine bir payın var. Sen şimdiye kadar ota çöpe, böle mıcık mıcık şirin cevaplar verdiğin için, o da yine öyle olacağını sanarak koşa koşa sana geldi. Doğrucu olduğunu bilseydi kendisi de emin olana kadar gelmezdi zaten. Gördüğün üzere, her iki tarafta daha yapıcı bir dönem başlamış oldu böylece.

Burası kolaydı. Sevdiğin ve nazının geçtiği bir arkadaşına karşı dürüst davrandın. Bu çok güzel ve kendini iyi hissettiren bir durum zaten. Ama bak bakalım kapıdan kim giriyor? Nemrut, şirret, kaknem, kazulet, şı..... şşşşşşş.... Yavaş ol bakalım :). Yargılama konusuna geçmedik, az önce söylediklerine girmiyorum. Şöyle özetleyelim: sevmediğin, anlaşamadığın ve en büyük rakibin olan iş arkadaşın. Hafta sonu alışveriş yapmış ve yeni ciciler almış, herkes görsün diye Michael Jackson gibi (bu bir yargılamadır) dikiliyor kapı girişinde. Aldıkları çok güzel ve acayip de yakışmış. Ne hikmetse, önce sana soruyor: "-Nasıl olmuşum?" ... ... Evet, seni bekliyoruz :). Nefsin saniyede 120 km hızla yetişti, cevap hazır: "Kıyafet çok güzel Allah için ama o kafa ile bu sıfat kıyafete uymamış." :)... Sakın!... İşte şimdi ruhuna yaşaması gereken deneyimi verme zamanı, nefsinin elektrik bağlantısını kes, ve tane tane dediklerimi tekrar et: "Kıyafet de çok güzel, sana da çok yakışmış, güle güle kullan." Tamam

zor oldu biliyorum ama şimdi daha temizsin. Kirlenmedin ve kibir kirlerinden de biraz eksilttin. Bravo!

Yalan konusunda başarı için en önemli kural bu: cevapları yavaşlatmak. Dediğim gibi çok hızlı gelecek. Saniyede 120 km hızla ama ağzını kapalı tuttuğun sürece dışarı çıkamaz. Bi' nefes al, diyeceklerinin doğruluğunu tart ve öyle devam et. Zamanla alışacaksın.

Zorluk seviyesini biraz artıralım: şikayet... Şikayet konusunda birinci seviyedeki ağzımızı kapalı tutma işine bir argüman daha ekliyoruz, harekete geçmek. Çayın elbisenin üzerine döküldü: Önce sus, sonra hemen mutfağa koşup bir bez al eline. Tam ihtiyacın olduğu anda tükenmez kalemin tükeneceği tuttu: Önce sus, sonra hemen gidip yeni bir kalem al arkadaşından. Yerden bir şey alırken kafanı masaya çarptın: Önce sus, sonra hemen çarptığın yeri kaşı. Tam konsantre olduğun anda arkadaşın arıyor: Önce sus, sonra hemen telefonu sessize al. Bu örneklerde olduğu gibi ikinci eylem ne kadar hızlı gelirse ve bunu alışkanlık haline getirirsen şikayet gerçekleşmiyor. Ben bu "önce sus" kısımlarını beceremedim ilk başlarda, o yüzden her istenmeyen durumda "elhamdulillah" demek gibi bir alışkanlık geliştirdim, benim çok işime yaradı. Sana da tavsiye edebilirim. Bu da böyle

böyle geçecek, merak etme.

Son seviye "BOSS LEVEL": Yargılama. Yalan ve şikayet konusunda geliştirdiğin beceriler, kendi kendine oluşturduğun yargılamalar konusunda sana yardımcı olacaktır lakin burada ataklar genelde dışarıdan gelecektir. Bir arkadaşın "pat" diye bir laf atacak ortaya, hiç farkında olmadan kendini bir şeyleri, birilerini, bir kurumu hatta ülkeyi yargılarken bulacaksın. Ben bu konuda çok uzun süre başarılı olamadım sonra imdadıma Yunus Emre yetişti. Tapduk Emre'nin Yunus Emre'ye verdiği ilk zikirmiş bu: "Ben bilmem" zikri. Kendisine herhangi bir soru sorulduğunda, sürekli "Ben bilmem" dermiş. Ben de aynısını yaptım. Sabahın erken saatinde şöyle bir cümle geliyor mesela: "Gördün mü dün akşam hakemin Trabzon'a yaptığını?" ya da "N'olcak bu Fenerbahçe'nin hali?" Cevap: "Bilmiyorum." Birincisini zaten bilmiyorum, ikincisinin de cevabı yok sanırım, benim çocukluğumdan beri sorulur (bu bir yargılamadır - latife yapıyorum) :)... Öğlen molasında şunun gibi bir şey gelebilir: "Ya, abi adamlar Avrupa'da bir aylık maaşı ile araba alıyor, biz bi' sene biriktirsek el arabası alamıyoruz." Cevap: "Bilemeyiz." Avrupa'da bulunmadım, maaşlar ve araba fiyatları konusunda da bir bilgim yok, bilemeyiz yani. Akşam ev dönüşünde, aracın penceresinden birini işaret eder arkadaşın: "Bak, bak! Şunun

tipe bak, giydiği kıyafete bak! Nereye gidiyor bu gençlik anlamıyorum ki?" Cevap: "Bilmem." Ben sosyolog değilim, o gencin kim olduğunu da bilmiyorum, senin beğenilerin konusunda da net bir bilgim yok. Bilmem yani.

Ve... Beklenen karşı cevap: "Sen de bir halt bilmiyorsun zaten!" :)... Yargılamayı bıraktığın zaman, artık iyi bir dedikodu arkadaşı olmadığın için ilk alacağın tepkilerden biri bu olur ve bu iyidir. Artık sana gelmezler, sen de rahat edersin. E, ne demişler: "Omlet yemek istiyorsan, bir kaç yumurtanın canına kıymak zorundasın." Sen de yargılamamak için biraz yargılanmayı göze almak zorundasın.

Ağzını tutmayı becersen de bir süre içinden geçirmeye devam edeceksin bazı cümleleri. Ama dillendirmemeyi devam ettikçe, artık onlar da gelmemeye başlayacak , emin olabilirsin. Bunlardan kurtulmak mümkün, deneyimlemediğim bir şey anlatmıyorum, lütfen güven bana.

Yalan, şikayet ve yargılama... Evet üç ucu pisli değnek bu, neresinden tutsan bulaşır. Ama uzak durmak mümkün, az konuşmak mümkün, susmak mümkün. Bunlardan kurtulduğunda artık hediyelerini bekleyebilirsin. İnanılmaz bir biçimde bir şeyler kendiliğinden yoluna girmeye, talihin açılmaya, zorlukların ardından

birçok kolaylıklar önüne gelmeye başlayacak.
Susabildiğin kadar sus.

Sen sustukça hayat seninle konuşacak...

Sen sustukça O senin yerine konuşacak...

Ve O, her zaman ve mutlaka ve şüphesiz iyiyi,
güzeli ve doğruyu söyleyendir.

31 DÜŞÜK FREKANS SEVİYELERİ VE DUYGU DURUMLAR

30 gündür, oluşturduğumuz titreşim, frekans seviyelerimiz ve bunu nasıl yükselteceğimiz üzerine konuşuyoruz. Frekansımız düşmesin, frekansımızı yükseltelim, onu yeme düşer, bunu yapma düşer. :)... İşte merak ettiğin soruların cevabına geldi sıra, frekans düşük olsa nedir, yüksek olsa nedir? Frekans seviyeleri ve bilinç haritası değerlerini anlatma zamanı. En düşük olandan başlayalım,

Enerji Seviyesi 20: Utanç.
En tehlikeli seviyedeyiz. Utanç seviyesi intihar eğilimi ve teşebbüslerinin yaşandığı seviyedir. Rezil olma duygusu içinde yüzenler, çocukluğunda cinsel istismara uğramış ve bunu atlatabilecek bir destek ve yaşam standardına kavuşamamış kişiler, yaşamlarının bir döneminde çevresinin gözünde küçük düşmüş ve gözden çıkarılmış bireyler bu seviyede yer alırlar. İntihar teşebbüsü yapmasalar bile

başkasının başına geldiğinde önlenebilecek kazalarda ölümler de bu seviyedeki bireylerde gerçekleşir.

Toplum arasında utangaç ve çekingen tavırları ile dolaşsalar da bu seviyeden uzun süre çıkamayan insanlarda tüm dünyaya karşı büyüyen bir öfke ve şiddet eğilimi ortaya çıkar. Hayvanlara işkence edenler, ahlak bazlı cani infazlara kalkışanlar ve seri katiller bu düzeyin doğurduğu bireylerdir.

Utanç, sakral çakranı tıkayan duygu durumdur. Sakral çakra üretkenlik ve haz alma bölgesidir ki bu çakradaki tıkanıklık hayattan tat alamama, cinsellik ile ilgili sorunlar ve yaratıcılık, üretkenlik ve çözüm bulamama gibi sonuçları ile hayatı zindan edebilen sonuçlara gebedir. Sakral çakrayı dengelemek adına yapılacak bir meditasyon bu gibi duygu durum bozuklukların şifalanmasında çok faydalı olacaktır.

Enerji Seviyesi 30: Suçluluk.
Suçluluk duygusu seviyesinde bulunan bireylerde dışavurum vicdan azabı, kendini suçlama, çevreyi suçlama, mazoşizm ve kurban psikolojisi ile yaşama şeklindedir. Sürekli şikayet etme, kendisinin başına gelenlerden ve genel toplumsal sonuçlardan sürekli başkalarını sorumlu tutma eğilimi bu seviye ile çok ilişkilidir.

Günah tacirliği yapma, insanları kafirlikle ve ahlaksızlıkla suçlama, hayvan cinayetlerine kılıf uydurarak kendini haklı çıkarma çabası, intihar eğilimli olma bu seviyede uzun süre kalan insanlarda görülen başlıca niteliklerdir.

Suçluluk, solar pleksus çakranı tıkayan bir duygu durumdur. Solar Pleksus sindirim sistemi ve mideyi fiziksel olarak etkileyen ve mutluluk enerjisinin kaynağı olan bölgedir. Bu çakradaki tıkanıklık mutsuz, keyifsiz ve yaşama arzusu kalmamış bireyler oluşturur. Solar çakrayı dengelemek adına yapılacak bir meditasyon bu gibi duygu durum bozukluklarının şifalanmasında çok faydalı olacaktır.

Enerji Seviyesi 50: Tepkisizlik.
Çaresizlik, yoksulluk, üzüntü batağı ve gelecek kaygısının insanı yiyip bitirdiği bir seviyedir. Bu seviyedeki insanlar kendi kaynaklarını oluşturmadıkları gibi var olan kaynakları kullanma konusunda da çok beceriksizdirler.

Dışarıdan bir yardım almadan yaşayamaz haldedirler. Kendi başlarına bulundukları çıkmazdan kurtulacak güçleri kalmamıştır. Evsizler, sokaklarda yaşayan kimsesizler, yaşlılığında yalnızlaşmış ve bir hastalık sebebiyle ölümü kesinleşmiş hastalarda görülen enerji seviyesidir. Bu enerji seviyesindeki insanlar düşük frekansları sebebiyle çevrelerini

de çok kötü etkilerler ve genelde kendileri ilgilenmesi beklenen kişilere, bu düşük enerji salınımları sebebiyle "ağır" gelirler.

Madde bağımlılığı bu seviyedeki bireylerde yaygındır. İleri ve uzun süredir yaşanan seviyelerde ağızlarına verilen lokmayı bile yutmaya isteksiz bireyler gözlemlenebilir ve çevrelerinden yeterli desteği görmezlerse pasif intihar sonucu yaşamdan kopabilirler.

Enerji Seviyesi 75: Keder.
Genelde büyük kayıplar sonrasında varılan üzüntü ve ümitsizlik seviyesidir. Bireyler sevdikleri birinin kaybından sonra uzun süre bu seviyede kaldıklarında sevgi duygusu ve inancını kaybetme eğilimine girerler. Başka bir versiyon olarak bireyler büyük maddi kayıplar yaşadıklarında uzun süre bu seviyede kalırlar ise çevre, arkadaşlar, aile ve sağlıklarını kaybetmeye doğru ilerleyen bir seyri takip ederler.

Devamında kronik pişmanlık ve depresyon kendini gösterir. Artık birey için her şey bir üzüntü sebebidir ve her yerde hüznü görür. Öz çocuklarından eşine, arkadaşlarından hiç tanımadığı insanlara kadar hemen her şey bir üzüntü hatırlatıcısıdır.

Bu kadar kötü bir durum olmasına rağmen bir

önceki seviye olan tepkisizlik seviyesine nazaran içinde biraz enerji barındırır. O enerjinin salınımı frekansın çözülmesine ve yükselişe kapı açabilir. Örneğin üzüntü sebebiyle yeme içmeden kesilen insanlar ağlamayı başarabildiklerinde tekrar yiyip içebilmeye başlarlar ve bu seviyeden kurtulabilmenin yolu açılır.

Keder kalp çakranı tıkayan bir duygu durumdur. Uzun süreli keder ve yas dönemlerinde kalp rahatsızlıkları, ritim bozuklukları ve dolaşım sisteminden kaynaklı sağlık sorunları kendini gösterebilir. Kalp çakrasının tıkanması tüm hayatın olanaklarında blokajların oluşmasına, sebepsiz ve beklenmedik engeller ile yaşamın zorlaşmasına ve çekilmez bir çıkmazlar içinde kalmaya sebebiyet verebilir. Kalp çakranı dengeleyecek bir meditasyon yapılması şifalandırma ve keder seviyesinden kurtulmada çok faydalı olacaktır.

Enerji Seviyesi 100: Korku.
Arzu edilen bir seviye olmadığı aşikardır fakat korku seviyesinde artık yüksek enerjiler ile karşılaşmaya başlanır. Tehlikelerden ya da istenmeyen durumlardan korkmak olumsuz bir tavır olsa da eylem için tetikleyici bir unsurdur.

Ölüm korkusu, hayatta kalabilme korkusu, reddedilme, dışlanma ve düşman korkusu gibi

bir çok korku türünün mevcut olduğunu bilen medya, haber sektörü ve politika bu enerjiden beslenerek ve bu enerjiyi manipule ederek kendi pazarını oluşturur.

Bu seviyede uzun süre kalmak paranoya oluşumlarına sebebiyet verir ve korkunun türevleri hayal gücü ile orantılı olarak sınırsızdır. Bir üst enerji seviyesine geçmek daha fazla enerji gerektirirken, korku bireylerin tüm enerjisini elinde tuttuğundan, bu seviyeden kurtulamayanlar dışarıdan bir destek ya da motivasyon unsuru olmadan bu seviyeyi aşamazlar.

Manipülatif medya, habercilik sektörü ve politika bu zaaflardan yararlanarak varlıklarını güçlendirirler çünkü toplumun büyük çoğunluğu bu seviyedeki insanlardan oluştuğunda, toplumlar bu enerjiyi bulabilmek ve motivasyon adına kendilerine bir lider arayışına girerler. Tüm dünyada lider değişimi ve seçimler öncesinde korku unsuru oluşturabilecek olayların peyda olması bu sebepledir.

Korku kök çakranı tıkayan bir duygu durumdur. Korku içindeki insan maddi unsurlara aşırı bağımlılığı, maneviyattan uzaklaşma ve acımasız tavırlarla karşılık verme eğiliminde olduğunda stres ve kaygı girdabında bir hayata

mahkum olabilir. Kök çakranı dengeleyecek bir meditasyon bu seviyeyi aşabilecek enerjiyi ortaya çıkarmana yardımcı olacak şifalandırmayı sağlayabilir.

Enerji Seviyesi 125: Arzu.
Enerjinin yükseldiği ve kendini çok daha aşikar biçimde gösterdiği seviyedir. Toplumlar için itici güç durumundadır ama hala istenen bir seviye değildir. Çünkü manipülasyona çok açıktır ve ruhsal gelişimin önündeki son engeldir.

Futbol, eğlence sektörü ve reklamcılık ekonomilerini arzu enerjisinden üretirler. Kazanma saplantısı, ödül hazzı, para ve itibar sahibi olma isteği bu enerjinin sonuçlarıdır. Reklamcılık sektörü ve televizyon tüm stratejisini bu enerjiyi harekete geçirmek üstüne kurar ve toplumun genelinde de başarıya ulaşır.

Yoğun ve uzun olarak bu seviyede kalan bireyler saplantılı bir biçimde bu seviyeye çakılıp kalabilirler. Bu seviyede çakılı kalmış birey, milyarder olsa dahi hayatı yaşamak yerine daha fazla kazanma arzusu ile koca bir hayatı ziyan edebilir. Paranoyak hedefler belirleme, zafere ulaşma saplantısı ve sürekli kazanan olma bir bağımlılık oluşturur ve enerjisi yüksek olsa dahi olumsuz bir seviyedir. Fakat enerjisi yüksek olduğundan bir üst seviyeye

geçiş çok olasıdır.

Enerji Seviyesi 150: Hiddet.
Bu seviye arzu enerjisinin taştığı ve kontrol edilemediği noktadır. Kazanmak ve istediğini elde etmek adına bireyler şiddet, acımasızlık, zorbalık ve hatta cinayet eğilimlerine dahi yönlenebilirler.

Kişiler ve toplumlar istedikleri konusundaki çabalarının sonuçsuz kalması neticesinde uğradıkları hayal kırıklıklarının ardından bu seviyeye taşınırlar. Kitlesel kaos sebebi olduğu gibi kanlı reformlarında başlangıç noktası toplumun bu seviyeye uyumlanmasının sonucudur.

Bu seviyede uzun süre kalan birey hayal kırıklarının etkisi ile aşırı öfkeli, şiddet yanlısı bir halden kendisi ve toplumun tüm birimleri için en yıkıcı ve yıpratıcı duygu durum olan nefret hissine evrilebilir ki koca bir neslin heba olması ile sonuçlanabilir.

....

Evet, frekans seviyelerinden kötü olanları geride bıraktık. Şimdi beni daha iyi anladığını ümit ediyorum. Buraya kadar saydığımız düşük frekans ve olumsuz duygu durum seviyelerine her birimiz maruz kalabiliriz. Hayatta ölüm de

var, iflas da var, hayal kırıklıkları da var.

Sana uzun süredir, onu yeme bunu içme, şunu yapma şöyle söyleme dememin sebebi tam da bu. Bu seviyelere yakın düzeylere düşmene ya da o yakınlıkta dolaşmana sebebiyet verecek gıda ve davranışlardan uzak durmalısın ki bu tehlikeli seviyelere indiğinde kolaylıkla geri çıkabilesin.

Meditasyonun da sadece bir "ommmm" sesinden ibaret olmadığını ve fiziksel olarak şifalanmamız ile ruhsal dengemize nasıl katkı sağladığını da anlamış olduğunu ümit ediyorum.

Yarın artık frekansımızın yüksek olduğunda nasıl güzel hallerde olacağımızı konuşma zamanı.

32 YÜKSEK ENERJİ SEVİYELERİ VE FENOMENLER

Evet... Dr. Hawkins'in bilinç haritası enerji seviyelerinden yüksek enerji düzeylerini incelemeye devam edelim. Burada bir yanlış anlaşılmayı düzelterek başlamak istiyorum. Dr. Hawkins'in bilinç haritası enerji değerleri doktorun 0 ile 1000 arasında yaptığı sembolik bir birimlendirmedir. Frekans değerine karşılık gelen bir birim değildir. Yani, enerji seviyesi 175 demek o bireyim 175 Hz ile titreştiği anlamında değildir. 0 ile 1000 arasındaki değeri yani skaladaki konumunu ifade eder. Ve bu birimsel aralıklar aritmetik değil logaritmik aralıklardır. Yani, enerji seviyesi 175 olan duygu durumun enerjisi ile enerji seviyesi 200 olan duygu durumun enerji seviyesi arasında 200 ile 175 arasındaki kadar değil, "2 üzeri 200" ile "2 üzeri 175" arasındaki kadar fark vardır. Bundan dolayıdır ki enerji seviyemiz hayatımızda çok ama çok büyük farklar yaratacak etkidedir. Devam edelim:

Enerji Seviyesi 175: Gurur

Bu seviyede artık bir önceki duygu durumlara göre çok daha yüksek bir enerji mevcuttur. Toplumun büyük çoğunluğu tarafından ulaşılmak istenen durumdur. Korku, utanç ve suçluluk gibi olumsuz seviyelerden çok uzak bir noktada olan gurur, her ne kadar olumsuz seviyelere nazaran iyi bir seviye gibi görünse de hala "en azından" ulaşılması gerektiğini düşündüğüm 200 enerji seviyesinin altında, olumsuz bir seviyedir. Gururun iyiliği, bir önceki olumsuz seviyelere göre olan bir iyiliktir ama hala istenen bir hal değildir.

Çünkü bu seviyede uzun kalmanın kaçınılmaz neticesi geri düşmektir. Gururun ardından her zaman bir çöküş yaşanması insanlık tarihinin kaçınılmaz tekerrürlerinden biridir. Çünkü gurur dış etkenlere bağlı bir duygu durumdur, egoyu şişirir ve ayrılıkçı bir anlayışın ürünüdür.

En ufak bir müdahelede geri düşüş yaşandığında, geri düşmenin verdiği utanç ve tekrar yükselememenin korkusu hemen kendisini gösterir ki, bu da aynı kısır döngüde sıkışıp kalmak gibidir.

Tüm insanlık tarihi boyunca milliyetçilik, din ve mezhep savaşları, terör ve emperyalizm bu sinsi enerjinin insanlığa bıraktığı kara lekelerdir. Çünkü bu sinsi enerjinin dışavurumu kibir ve

inkar ile kendini gösterir ki, bu da tüm bağımlılıkların uzun süreli olma sebebidir. Kibri ile bağımlılıklarına sıkı sıkı sarılan birey ve toplumlar, inkar ile de tüm çözüm ihtimallerini saf dışı bırakıp ya da reddederek yükselmenin önünde çok büyük bir engel teşkil ederler.

Enerji Seviyesi 200: Cesaret
Bu düzey kritik noktadır. Artık bu düzeyin altına olumsuz bu düzeyin üstüne olumlu duygu durumlar şeklinde bir ayrım yapabiliriz. Ve cesaret seviyesinde kendini muhafaza edebilen birey için, geri düşmediği sürece, yüksek seviyelerin kapıları birer birer açılabilecek diyebiliriz.

Bu düzey, keşif, başarı ve kararlılık düzeyidir ve güçlendirici etki başlamış, güç gerçek manada kendini göstermeye başlamıştır. Artık mesajların ve cevapların daha net anlaşıldığı dünya ve evren, birey için bir zorluk ve çile mekanı olmaktan çıkıp, tam tersine yardımcı olacak bir sıçrama tahtasına dönüşür.

Fırsatları görme ve sorunlar ile başa çıkma daha kolay bir hale gelmiştir. 200'ün altındaki seviyelerde dert ve sıkıntı olarak adlandırılan unsurlar bu seviyede bir uyarıcı, öğretici olarak görülmeye başlanır ve her sorun aslında yükselmenin bir yardımcısıdır.

Yani üretkenliğin başladığı seviye burasıdır. üretkenlik başarıyı getirir ve bunun toplumdaki yansımaları çok olumlu olduğundan ve olumlu geri beslemenin etkisi çok yüksek olduğundan birey artık güçlenmeye başlamıştır.

Enerji Seviyesi 250: Tarafsızlık

Bu seviyeden itibaren tamamen olumlu bir duygu durumdan bahsedebiliriz. 250 altındaki enerji seviyelerinde daha katı ve maddeci bir anlayış hakim iken 250 ve üstündeki seviyelerde somuta olan bağlılıktan uzaklaşma başlar.

Madde dünyasında bükülemeyen kırılmaya mahkum olduğu için müsabaka, rekabet ve kazanma istenilen sonuçlar iken, tarafsızlık seviyesinde sonuç eski önemini kaybetmiştir.

Bu seviyeye yükselmiş birey için peşin hükümlülük ortadan kalktığı için sonuçtan bağımsız bir hal hakimdir. Artık istenilen şeyin elde edilememesi ya da kaybetmek sorun teşkil etmemektedir.

Zorlukları serin kanlılık ile karşılama, hayatın iniş ve çıkışlarının olmasına ikna olma, iltifat, rekabet ve suçlamalara itibar etmeme, peşin hükümsüzlük, başkalarına karşı ikna ve ispat çabasının bulunmaması, duygusal olarak iniş çıkışlardan uzak dengeli bir ruh hali ile bu

seviyenin bireyleri ile anlaşmak çok kolay ve huzurludur. Özgürlüğe önem verirler ve bu sebeple kontrol altın alınmaları pek mümkün değildir.

Enerji Seviyesi 310: İsteklilik
Çok yüksek bir olumluluk dönemine girişin başlangıcı olan bir seviyedir. Tarafsızlık seviyesinde yapılması düşünülen işler yeterli düzeyde yapılırken, bu seviyede layıkıyla ve büyük bir özenle yapılır. Hemen hemen tüm uğraşlarda başarıya ulaşma olağan bir şeydir artık.

Hayata karşı direncin ve mücadele bilincinin bittiği yerdir. Hayata katkı sağlamakta kararlı olan bu bireyler, saf, cana yakın ve sosyal bir yapıya sahiptirler. Hem sosyal hem ekonomik başarı kendiliğinden gerçekleşir. İşsiz ya da parasız kalmaya karşı hiçbir çekinceleri yoktur, istedikleri anda tekrar bunu sağlayabilirler, herhangi bir statü beklentileri ya da kaprisleri de yoktur, tekrar alt seviyelerden iş hayatına başlamayı hiç sorun etmezler.

Yardımseverlik abidesidirler, toplumun iyiliği için tamamen gönüllüdürler. İçsel sorunlar ile yüzleşmeye çok açık oldukları gibi öğrenme konusunda hiçbir zorluk çekmezler.

Özsaygıları olağan olarak yüksektir ve

toplumdan aldıkları olumlu geri beslemeler ile sürekli artar ve pekişir. Diğer insanlara karşı duyarlı ve hassastırlar. Zorluklarla başa çıkma ve ders çıkarma yetenekleri yüksektir ve bu sürekli kendilerini daha iyiye ve ileriye taşımalarını sağlar. Gururu bir kenara bırakmış, kendini düzeltme ve öğrenme heveslisi, toplumun yapıcı unsuru ve güç kaynağı olan mükemmel öğrencilerdirler.

Enerji Seviyesi 350: Kabul

Muazzam bir sıçrama ve dönüşümün gerçekleştiği seviyedir. Bu seviyenin bireyleri mutluluğu bir yerlerde aramayı bırakmış, tüm kaynağın kendisi olduğu bilincinde, kendi içsel gücünün farkındalığına ermiş ve hiçbir duygu durumu bir yerlerde aramayan, sevgi ve mutluluğun insanın kendi içinde olduğunun ayırdına varmış kişilerdir.

Kabul seviyesi tepkisizlik ile karıştırılmamalıdır. Bu seviyede sakinlik hakimdir ve artık algı genişlemiştir. Kişi resmin bütününü görebilir, olayları çarpıtma ya da yorumlamalara kapılmadan net olarak idrak edebilir.

Bu seviyenin bireyleri doğru ya da yanlışı bulmakla ilgilenmez, sorunları çözmek ve üstesinden gelmek ile ilgilenir. Zor görevlerden korkmazlar, uzun vadeli planları vardır, özdisiplin ve ustalık alameti farikalarıdır.

Çatışma ve kutuplaşmaları yoktur. Tüm canlılar eşit haklara sahiptir ve itibar eşitliğin kendisinedir. Eşitliğin çeşitliliğe engel olduğuna inanılmaz. Kabul bireyi asla geri çevirmez, her zaman içine dahil eder.

Enerji Seviyesi 400: Akıl

Bundan önceki seviyelerin duygusallığının aşıldığı zeka ve akılcılık seviyesidir. Çok büyük miktarlardaki büyük veriyi işleyebilme, çok hızlı ve doğru kararlar verebilme, ince detayları ve grift yapıları anlamaya başlanılan seviyedir.

Bu seviyenin bireyleri bir dezavantaj olarak semboller ve onların temsil ettikleri arasındaki farkı ayırt edememe, objektif ve subjektif dünyalar arasındaki kargaşada kısıtlanmayı deneyimlerler.

Akıl hakikate ulaşmak konusunda kendi kendine yol gösteremez. İnanılmaz büyüklükte veri, bilgi ve belge üretir fakat bunlar ile sonuçları arasındaki çelişkiyi çözme becerisinden yoksundur. Garip bir biçimde bundan sonraki yüksek bilinç seviyelerine geçmedeki en büyük engel yine aklın kendisidir. Bu düzeyi geçebilenler çok nadirdir. Dünya nüfusunun sadece yüzde dördü bunu başarabilir.

Enerji Seviyesi 500: Sevgi

Erotizm, sahip olma arzusu, fiziksel çekim, bağımlılık ile ilişkilendiren günlük hayattaki sevgi anlayışının bu seviye ile hiçbir alakası yoktur. Günlük hayatta kullandığımız sevgi, çoğu zaman inişli çıkışlı, koşullara göre artan ve azalan aşırı yoğun bir duygusallıktır. Geri planında hiddet, bağımlılık ve nefreti barındıran ve hayal kırıklığı anlarında kendini açığa çıkaran bu sevgi gerçek sevgi değildir.

Bu seviyedeki sevgi, koşulsuz, değişmez ve kalıcı olan gerçek sevgidir. İnişleri ve çıkışları yoktur. Sevgi duyanın kaynağı kendi ilahi özüdür ve başka hiçbir kaynağa ihtiyaç duymadan var olmanın bir biçimi olarak kendini gösterir. Bağışlayan, besleyen ve destekleyen dünya ile ilişki kurma biçimidir. Zihinde gelmez, kalpten doğar. Saflığı ile başkalarını yükseltme ve büyük işler başarma yeteneğine sahiptir.

Akıl devreden çıktığı için sorun tek bir anda bir bütün olarak algılanır. Zamana ve sürece dair yeni bir açılım doğar. Zihin semboller ve bunların işlenmesi ile ilgilenirken, sevgi sembolleri ve bunları işlemeye gerek duymaksızın anında ve bir bütün olarak algılayabilme durumundadır.

Taraf tutmaz. Taraf tutmanın ayrıştırıcılığı da ortadan kalktığı için artık herhangi biri ya da bir

şeyle "bir olmak" mümkündür. Tüm ifadeleri ile iyiliğe yönelir, olumlu olan her şeyi çoğaltır. Olumsuzluğa saldırmaz ama saflığı ile onun bağlamını değiştirerek yok eder.

Bu seviye gerçek mutluluk düzeyidir. Semavi dinlerin her biri özünde bu seviyenin üzerinde olmasına rağmen, dünyadaki insanların sadece yüzde dördünün bu seviyeye ulaşabilmesi bir şeyleri yanlış anladığımız ya da yorumladığımızın manidar bir kanıtıdır.

Enerji Seviyesi 540: Neşe
Sevgi daha da koşulsuz bir hale gelerek içsel bir sevinç olarak deneyimlenmeye başlamıştır. Burada bahsedilen sevinç, bir şeyleri yolunda gitmesinden dolayı ortaya çıkan sevinç gibi bir şey değildir. Tüm eylemlerde ve yaşamın her dakikasında hiç kaybolmayan bir sevinç halidir. İyileşmeler ve manevi yardımlaşmalar olağandır.

Çok uzun süren çok büyük zorluklar karşısında bile sabır gösterme, her durumda olumlu tavır sergileme ve her şeye karşı duyulan şefkat bu seviyenin belirtecidir. Bu seviyedeki bireyler diğer kişiler üzerinde oldukça etkili olabilirler. Karşındakine sevgi ve huzur veren uzun bakışlar sergileyebilirler.

Bu seviyedeki bireyin gördüğü dünya

yaradılışın ince güzelliği ve kusursuzluğu ile aydınlanmıştır. Her şey çok kolayca ve eş zamanlı olarak gerçekleşir ve birey baktığı her şeyde ilahi sevgiyi ve Allah'ın bir ifadesini görür. Bireysel irade ile ilahi irade birleşmiş haldedir. Gücü ve enerji alanının genişliği ile sıradan bireylerin mucize olarak adlandırabileceği olaylar meydana getirebilir.

Diğer bireylere karşı hissettiği sorumluluk düşük seviyelerin sorumluluk bilincinden farklıdır. Bu seviyenin bireyleri belirli kişiler için değil hayatın bütünü ve tüm canlılık için bir yarar ve sorumluluk gütmektedir. Bu seviyeye ulaşablenler dünya nüfusunun sadece binde dördünü oluştururlar.

Enerji Seviyesi 600: Huzur
Bu seviyeye ulaşabilen bireyler çok nadirdir. Artık nesne ve özne arasındaki fark ortadan kalkmıştır. Herhangi bir algı ve odak noktası da yoktur. Bu insanlardaki şefaat duygusu başka bir şey yapmalarına izin vermeyecek kadar büyüktür. Kendilerini belli etmeden, diğer insanların iyiliği ve kurtuluşları için çabalarlar.

Bu seviyenin bireylerinde sabit bir algı yoktur, her şey canlı ve ışıl ışıldır. Zamanda ve uzayda asılı kalmış ve ağır çekimdeymişçesine bir his mevcuttur. Bu bireylerin dünyası tekamül eden bir dünyadır, tüm bu harikulade keşif

sezgiseldir ve kavramsallaştırmayı bırakan akıl sonsuz bir sessizlik içindedir.

Artık tanık olan ile tanık olunan aynıdır, gözlemci manzaraya karışmış ve gözlenen olmuştur, her şey birbirine bağlıdır.

Enerji Seviyesi 700 ve üzeri: Aydınlanma İnsanlık tarihinde kitlelerin takip ettiği büyük insanların düzeyidir. Bu seviye en üstün esinlenme düzeyidir. Bu seviyedeki birey benliğini ve kişiliğini diğerleri gibi deneyimlememektedir. Bu seviyenin bireyleri insanlık tarihinin ve aleminin doruk noktalarıdır.

Bu bireyler çok büyük kitleleri canlandırır, tüm insanlığın farkındalık düzeyini yükseltir, tüm zamanların ötesine geçer.

Artık fiziksel beden ile "ben" şeklinde bir özdeşleşme yoktur. Dolayısı le bedenin bir kaderi olması, bir cesetten başka bir şey olması mevzu bahis değildir, beden sadece bir aracıdır ve en büyük hizmeti iletişimdir. Benlik benlik ile karışır. Burası ikiliksizlik ve tam tevhid bilincinin makamıdır. Bilinç ve farkındalık için herhangi bir zaman, mekan ya da limit sınırlaması yoktur.

....

Evet, bilinç haritasının ve bilincin enerji seviyelerinin tek tek üzerinden geçtik. Enerji seviyeleri yükseldikçe duyduğun heyecanı kendimden bilerek hissedebiliyorum. Bugüne kadar ki frekansımızı düşüren şeylerden uzak duralım, frekansımız yükseldikçe her şey daha kolay ve güzel olacak diye neden direttiğimi daha iyi anladığını ümit ediyorum.

Burada akla gelen soru şu olmalı: "Madem bizim özümüz yani ruhumuz ilahi bir öz ise, bu bilincimizin enerji seviyesini düşüren ve bizi aşağıya çeken nedir?" Cevap çok basit: Egomuz yani nefsimiz. İşte onu terbiye edip bizimle birlikte yükseltmemizin neden bu kadar gerekli olduğunu da şimdi anlamış olman lazım.

Yarın, nefsin mertebelerine bakalım ve tamamen bilimsel olan bilinç haritası enerji seviyeleri ile arasındaki bağı ve benzerliği görerek hayret etmeye devam edelim.

Allah hayretimizi artırsın.

33 HAYIR DİYELİM HAYROLSUN NEFSİ EMMARE

Döndük dolaştık yine yol egomuza, nefsimize çıktı. Dile kolay 33 gün oldu. 33 gündür ne konuştuysak konuşalım, anladık ki bu içimizdeki sesi terbiye edemezsek bu iş olmayacak, ama bunu bir başarabilirsek, her şey mümkün... Gel birlikte şu nefsimizle ilgilenelim ama bu defa yakından.

Birinci Seviye : EMMARE

Hepimizin yolculuğa başladığı yer burası. Her birimiz bir nefis, yani ego, yani ene ile geliyoruz. Ene de, Ego da BEN demek. Biri arapça biri latince. Dolayısı ile bu ilk seviye benlik seviyesi. Emmare ise emreden demek.

Bu seviyede benlik ile kendimizi aynı zannederiz. O bize bir şeyler emreder ve biz bunu kendi sesimiz sanarak ona uymaktan kendimizi alamayız. Bu yüzden de en çok asgari müştereklerden saldırır ki kendini güçlendirsin, onu dinlemeyi bize bir alışkanlık

ve normal haline getirsin.

En sevdiği şey yemektir. Ye der durmadan, canının çektiği, lezzetli olan her şeyi ye. Yersin, tüm bedensel faaliyetlerin yavaşlar ve artık çok daha kolay bir kölesindir. İç der, keyif senin değil mi? Bi' daha mı geleceksin dünyaya? Sigara da iç, içki de iç, sana keyif veren ne varsa tadını çıkar. Sonra da yat der, zaten ilk iki seçeneğe hayır diyemediysen ya yorgunluktan ya azgınlıktan yataktan başka bir şey düşünemezsin. Artık hangisi denk gelirse yatarsın sen de.

Artık tamamsın, her yönden prangaların vuruldu, her şeyi emredebilir sana. Hakikati bilen ruhun artık çok yorgun, sana sesini duyuramıyor. Onun dediklerini yapa yapa bedenin de çok yorgun, bir şey yapmak istemiyor. Sırayla başlar artık; para mı lazım çal, ne gerek var ki çalışmaya, hem kim çalışarak zengin olmuş? Ben o kadar bekleyemem, bana hemen para lazım, çalabiliyorsan çal. Çalamıyorsan kumar oyna. Kumar oynayamıyorsan bahis oyna. Olmadı kredi çek. Onu da yapamıyorsan eşini dostunu kandır, illa ki sana kıyamayacak birileri vardır. Çalıştır kafanı biraz.

Sana tüm kötülükleri kolaylık gibi gösterir. Sen de onun aklını çok iyi bir akıl ve hatta zeka

sanırsın. Sonra ödeme zamanı gelir, zira hiçbir borç ödenmeden bitmez. E, ne yapacağız diye sorarsın ama sorduğunu bile bilmezsin, sesli düşünüyorum zannedersin, o sensin ya sözde. E, bende çareler bitmez der: yalan atalım. Yok durumlar şöyle kötü, yok başıma şunlar geldi, yok istedim de olmadı vesaire... Oyala der sana, biraz oyala ki başka birinden borç isteyebilelim. Bu böyle bir kaç döngü gider. Sonunda her şey ortaya çıkar.

Sözünü tutamayan insan olarak ortada kalakalırsın, tam "sen bana ne yaptın?" diyeceksindir ki, eğer bunu dersen onun sen olmadığını anlayacaksındır, hemen yeni bir yöntem ile girer kanına, gurur... "Ne demek ya?" der. "Biz yalancı mıyız? Biz istemedik mi sanki? Biz mi böyle olsun istedik? Bunlar kendini ne sanıyor? Milletin dini imanı para olmuş? Bizim suçumuz yok? İnsanın üstüne bu kadar gelinir mi be!"

Ve işte beklenen seviye geldi. Seni buna hazırlamak için çok uğraştı. O uğraştı sen uğraşmadın, ve hak ederek galibiyetini eline aldı. Yeni seviyen hayırlı olsun: isyan... "Yok ya bizim kimseye borcumuz!" "Ödemiyoruz n'olcak?" "Zorla mı aldık kardeşim, vermeseydin." İşte sen bu kadar kötülükten sonra, ruhunu bu kadar üzdükten sonra, böylesine karanlık ve kötü enerjiyi üzerinde

topladıktan sonra, hatırlatıcılar birer birer üzerine gelir ve sen bunların adına bela dersin. Burası tam olarak uyanman gereken yerdir. Tüm bela dediklerin uyanman için, kendine, özüne dönmen için geldi, uyan lütfen.

Eğer uyanamazsan işte şimdi son darbenin vurulacağı vakittir. Seni bu ana sürüklemek için o kadar çok uğraştı ki, artık buradan vaz geçemez. Son noktaya geldik, son bir gayret ile seni uçurumdan aşağıya iter: inkar... Başlar seni konuşturmaya: "Gökten para yağsa bize sahtesi düşer, hapse gireriz" "Allah bize vermiyor ki, biz n'apalım?" "Para zaten hep bu dincilerde" "Ben de dua ediyorum, neden herkese verirken bana vermiyor ki?" "Madem unutacaktın, beni niye yarattın?" "Kendisini övmeden vermeyen Allah mı olurmuş?" "Allah olsaydı ben niye bu kadar sıkıntı çekeyim ki?" "Bütün dinler yalan, ortadoğu uydurması, toplum uyuşturucusu, safsata bunlar."

Evet... Bu anlattığım geçim sıkıntısı üzerinden bir hikaye idi. Bunun sağlık sorunları üzerinden, evlatlar üzerinden, ilişkiler üzerinden, kimsesizlik üzerinden, savaş üzerinden ve daha birçok unsur üzerinden türevlerini düşünebilirsin. Nefsinin tuzağından kurtulamadığında varacağın nokta burası. Çünkü o, ilk yaratıldığında "Ben benim, sen sensin" demişti. En başından beri tanrı olma

peşinde. İşte seni inkara götürebilirse, bir tanrıcık olacak ve tek bir kulu olacak: SEN...

Ama bir çözüm var yol arkadaşım. Çok da kolay: HAYIR... Hayır diyeceksin.

Tamam biliyorum, peynirli makarnayı çok seviyorsun, bir tabak yedin, ikincisi için ayağa kalkmak üzeresin, bi' dur lütfen. Sana ikinci tabağı yemen için seslenen o, sen değilsin. Çünkü sen doydun aslında. İkinci tabağı isteyen sen olamazsın, bi' dur ve kendine dön ve söyle: HAYIR...

Kırk yılın başı arkadaşlarını görmüşsün, kadehler tokuşturuluyor. Sen de parlatmayacak mısın bir tane? Bi' kadehten bir şey olmaz. Lütfen bi' dur, senin o içkiye ihtiyacın olamaz. Zararlı olduğunu tüm dünya biliyor. O kadeh için seslenen o, bunu isteyen sen olamazsın. Bi' dur ve kendine dön ve söyle: HAYIR...

İş yerindeki şu haris ve kötü niyetli arkadaşın. Yine arkandan işler çeviriyor, yine senin emeklerinin üstüne konacak ve yine seni kötüleyecek. Ama bunu hak etti artık, yapıştır ağzının ortasına da inceldiği yerden kopsun. Yeter ama yani... Lütfen bi' dur, sen kötü biri değilsin, bunu çok iyi biliyorsun. Sana o yumruk için seslenen o, bunu isteyen sen olamazsın. Bi' dur ve kendine dön ve söyle:

HAYIR...

Seni tebrik ediyorum. Her hayır dediğinde artık onu fark ettin demektir. Artık sen sensin, o ise o. Şimdi hamle sırası sen de. Fark ettiğini terk et. İkinci makarna tabağını alma, arkadaşlarından selamı eksik etme ama o masaya oturma, o kötü arkadaşına hiç bulaşma, emin ol günü geldiğinde kendi pisliğinde boğulur, o da kendine soru soracağı vakti bekliyordur.

İşte var olmak, farkında olmak, varoluş, anda kalmak diye bahsettiğimiz pratiğin en güncel ve en basit halini deneyimledin. Bunu hayatının olmazsa olmaz bir alışkanlığı haline getirdiğinde artık Emmare dönemi bitmiştir. Sen onun farkına vardın, emrettiğini gördün, ve ortada kendine ya da tüm canlılığa karşı bir zarar var ise onu terk ettin. Bunu artık hiç unutmayalım:

"Hayır diyelim, Hayrolsun"

34

SENİ GİDİ SENİ NEFSİ LEVVAME

Öncelikle seni kutlarım can dostum. Bizim eşşeğin tekerine çomağı sokmayı başardın. Düne kadar tanrılık iddiası bulunan nefsin ona "Hayır" diyebilmen ile sükut-u hayale uğradı. Karşısına dikilip de "Hayır" diyebildiğin tanrı mı olurmuş? :)... Ayrıca, tanrı mı varmış ki bizim eşşek tanrı olsun? :)... Bu farkındalığın artık bizi ve onu yeni bir seviyeye taşıdı.

İkinci Seviye: LEVVAME

Levvame, kınayan, ayıplayan ve suçlayan demek. Ama için rahat olsun, burada suçlayan nefsin değil, sensin. Artık o suçlamaya kalksa bile bir önemi yok, zira artık onun sen olmadığını anladın. Ve bundan hiç hoşnut değil, emin olabilirsin.

Hala yola gelmiş değil. Sürekli Emmare seviyesine geri dönmek için sana içeriden seslenmeye devam edecek. İşte o yüzden biz bu ikinci seviyedeyiz. O bize çeşitli kötülükler

emretmeye devam edecek, ve bu defa ondan ayrı olduğumuzun farkındalığında şunu diyeceksin:

"Seni gidi seni...." Ahahaha :)... Çok eğlenceli. Bunun tadını çıkar, çıkar ki, farkındalığın artsın. Ben ilk başladığımda "Hadi oradan!", "Bak işine!", "Oğlum, bak git!" ya da "Citroen!" gibi şeyler çok demişliğim var :). Sana da öneririm. Çünkü bir süre sonra o kadar keyif almaya başladım ki, çok kısa bir sürede hiç fire vermeden, sürekli onu ayıplayabilmeye, suçlamaya ve pişmanlığa davet etmeye başlamıştım.

Fire vermek konusuna gelince, evet ara sıra fire vereceksin, yolun başındayız, sakın onun vesveselerine takılma. Gerçek bir pişmanlık ile, gerçek bir farkındalık ile yanlışın ile yüzleş ve yoluna devam et. Yüzleşmen ve pişmanlığının farkına varman çok önemli. Biliyorsun ki önce fark ediyor sonra terk ediyoruz.

Onun oyunları bitmez. Senin her yanlışında ya da ona uyup da pişmanlık duyduğun bir şeyde seni tekrar sorgusuz sualsiz ne istersen yaptığın Emmare seviyesine geri çekmek için bir sürü bahaneler üretecektir. Senin sakınmak için çabaladığın ne varsa, her biri için aksi yönde örnekler göstermeye çalışacaktır.

"Bak" diyecektir mesela, "adamlar içiyor ama nasıl mutlular. Sen de biraz mutluluğu hak etmiyor musun? Adam akıllı, eş dost arasında, iki kadehin kime ne zararı olabilir ki?" Sağlık çalışanlarına, devlet bütçesine, senin gelirine, sevdiklerinin geleceğine zararı var canım, diyeceksin.

"Ya bak diyecek" mesela, "şimdi bu adam bize paramızı ödeseydi, biz böyle bir işe kalkışmayacaktık" diyecek, "ama gel şu iddia kuponunu yapalım, kiramızı çıkartırız, ev sahibine mahcup olmayalım." diyecek. Ben, yaratılmışların en onurlusu olarak, giderim, halimi arz ederim, onurum ile mahcubiyetimi tecrübe ederim, diyeceksin. O tecrübe de bana bir hediyedir, böyle bir durumda sabır ve anlayış gösterip göstermemek de ev sahibimin payına düşen tecrübedir. Herkes nasibine düşeni alacak, diyeceksin.

"Tamam ya, ne var ki bunda" diyecek mesela, "iş hayatı bu, herkes yükselmek için biraz strateji yapar, çok normal." Bana sonsuz, sınırsız ve kusursuz özünden üfledi Yaradan. Ben yaratılış itibari ile tertemizim, seninle kendimi kirletemem diyeceksin. Çıkacaksın iş vereninin karşısına, benim şu isimli meslektaşım benden daha yetenekli ve becerikli, herkes şahsi çıkarları için kötülemiş olabilir, ama bu mevkii onun hakkıdır

diyeceksin.

Bu gibi bahane ve şikayetleri bir çok şeyde yapacak sana. Şimdi şu bahsettiğimiz şikayet etme huyu kimden geliyormuş anlamış olman lazım. Lütfen artık vakit kaybetme. Çünkü bu seviye onu en çok zorlayacağımız, ayıplayacağımız ve ezeceğimiz aşama. Bu sebeple aşırı asabiyet, sebepsiz öfke patlamaları ve bu mücadeleye neden girdiğini sorgulatacak yoğun can sıkıntıları hissedebilirsin. Burada sakın çok oyalanma, en kısa sürede üçüncü seviyeye çıkmamız lazım.

Yarın üçüncü seviyede görüşmek üzere...

.....

Citroen mi? E, araba markası. Hani var ya, iki tane ters V, üst üste... Sen ne sandın ki :)...

.....

Başlangıçta dediğim dedik, çaldığım düdük diyen, önünü ardını düşünmeyen nefsimiz, onu fark edip de ayırdığımız anda, artık ona hayır diyebildiğimiz anda, her istediğini yaptıramaz hale gelmişti.
Her istediğini yaptıramadığında, onun farkına vardık. Her istediğini yaptıramasa da arada sırada istediklerini bize yaptırdığında ise onun daha çok farkına vardık. O da farkında vardı. Ona pişmanlığı, yaptığından suçluluk duymayı öğrettik.

İşte bu iki derece büyük farkındalıklar, bizi yeni bir seviyeye taşıdı:

Üçüncü Seviye: Mulhime
Herhangi bir konuda neden pişmanlık duyarsın? Neden yapmış olduğun bir şeyden dolayı kendini suçlu hissedersin? Bu farkındalık yaptığın şeyin yanlış ya da kötü olduğunu

bilmekten kaynaklanır değil mi?

O zaman soruyu şöyle genişletebiliriz: Yaptığı şeyin yanlış ya da kötü olduğunu bilen, o işin doğrusunu ya da iyisini de bilmek zorunda değil midir? Aksi takdirde yaptığı şeyin yanlış ya da kötü olduğuna nasıl karar verebilir ki?

İşte Mulhime, yani "ilham alan" makamı pişmanlık üstüne pişmanlık ile, tövbe üstüne tövbe ile gelen bir eğitimin sonucudur. Doğruya ve iyiye dair olanları anlamaya, idrak etmeye ve o yöne gönül vermeye başlamıştır. Şimdi artık bir şeylerin farkına varmaya, Yaradan'ına doğru yüzünü dönmeye başlamıştır. Ve herkes bilir ki, yüzünü güneşe dönersen, gölgeler ve karanlıklar arkanda kalır.

Ama sıkıntı bitmiş değildir. Aksine artmıştır. Çünkü önceden elalem ne der? Ele güne nasıl görünürüm? Nasıl dünyalık aynasında kendimi daha iyi gösteririm diye düşünürken, şimdi Rabb'im ne der? düşüncesi sarmıştır.

Ve bu, henüz olgunlaşmamış bu seviye için ağır bir sorumluluktur. Bir yandan, öncesinde, dünya için duyduğu kaygının küçüklüğünü fark ederek utanmaya; bir yandan da Rabb'i nazarındaki hali için duyduğu korkunun büyüklüğünü fark ederek, endişelenmeye başlar.

Halkın dediği Halık'ın dediğinin yanında hiçbir şeymiş, bunu anlar. Anlar da anladıkça ağlar.

Şimdi ben böyle anlatınca bu iş burada bitti sanma. Asıl derdin büyüğü burada. Mesele ya siyah ya da beyaz gibi keskin ve net değil çünkü. Nefsinin benlik alt tabanı hala sana Emmare katından seslenmeye devam eder. Farkındalık haline olan Ego ise Levvame katında hala bocalama halinde ve yorgundur. Kolay olana, Emmare'ye dönmeye meyillidir. Yüksek farkındalık hali Süper Ego ise Mulhime'dedir ama Mulhime mertebesi zaten kendi başına bir gri alandır.

Olumlu yönden bakacak olursak, ki bakmalıyız da, ilk defa yüksek farkındalık haline geçebilecek kadar algımızı genişlettik. Artık çeşitli ilhamlar almaya başlamıştır nefsin. Buraya neden geldiğini, bu dünyadaki amacını, varmak istediği menzili ve bunun için yapması gerekenleri düşünebilmeye ve bunları akledebilmeye başlamıştır. Ama kökü hala Emmare'dedir.

Yani, nefsin Mulhime seviyesini deneyimlerken artık Levvame dönemi tamamen bitmiştir, Emmare'den kurtulunmuştur gibi bir yanılgın olmasın. Hala bu her üçünden biri arasında geçişler ya da iniş çıkışlar yaşayabiliriz. Bilinç haritası enerji seviyelerini hatırlarsan, işte

oradaki ilk 200 birim enerji seviyeleri arasında gidip gelmek ve iniş çıkışların olması gibi düşünebilirsin.

Hani iki arada bi' derede kalmak denir ya, tam da o işte.

Daha iyi anlaman için şöyle bir örnek verebilirim. Diyelim ki, tam namaz vakti, internet üzerinden görüntülü bir toplantı koydu patron. Ya o toplantıya katılacaksın ya da namazı kaçıracaksın. Emmare seviyesindekinin aklına namaz falan gelmez, toplantıya katılır. Toplantıdan sonra da gelmez. Öööle dümdük kariyer yapar kendine. Levvame seviyesindeki ise ya unutur toplantıya katılır, namazı kaçırır ya da sıkıntı içinde toplantının erken bitmesi için elinden geleni yapar ama namazı kaçırır ya da cesaret edemez toplantıya katılır ve namazı kaçırır. Toplantıdan sonra aklına gelir ama. Pişman olur, tövbe eder, kendine kızar, üzülür, söylenir. Mulhime mertebesindeki ise namazını kılar ama namazda Allah'ı ile buluşması gerekirken patronuyla buluşur, sıkıntı içinde, endişe ile namazı bitirir bitirmez toplantıya geç de olsa katılır. Çünkü öncelikleri iyiye doğru yönünü çevirmiştir ama hala buram buram dünyalık kokmaya devam etmektedir. Ama cesareti göstermiştir ve önceliğini Rabbi'nden yana kullanmayı becerebilmiştir.

Bilinç haritası enerji seviyelerinde 200 birim / Cesaret diye bahsettiğimiz nokta burasıdır işte. Mulhime nefis bu mertebede çeker durur. Ne yolundan vaz geçer ne de dünyalığa dair korkularını ortadan kaldırabilir. Ama sevindirici haber şu ki, bu seviyede cesaret gösterdiğin her adım; yeni bir keşif, yeni bir anlayış, yeni bir farkındalık ya da yeni bir ilham ile sana yolunu aydınlatan bir ışık olarak geri döner.

Bir örnek daha vermek gerekirse; Diyelim ki bir ödemenin vakti geldi ama ödeme yapamayacağın aşikar. Emmare nefis için sorun yok, atar bi' yalan: "Sağlık sorunları sebebiyle şu an ödeme yapamıyorum?" Emmare'ye göre sorun çözülmüştür ve arkasına dönüp bakmaz bile. Levvame nefis kılı kırk yarar da bir çözüm bulamazsa ya bir başkasını suçlayıp kendini kurban rolüne sokarak ya da çaresizlik içinde olduğu düşüncesi ile yalan söyleyerek ödemeyi erteler. Ama bunu yaptıktan sonra pişmanlık duyar, üzülür, kendine kızar ve ödemeyi yaptıktan sonra özür dilemek konusunda kararlıdır. Mulhime yalan söylemez, olduğu gibi söyler ama ödeme vakti gelene kadar çok kaygılar içinde yüzer ve doğruyu söylerken bile sonuçları konusunda endişe içindedir. Ama bu cesareti gösterdiğinde, her zaman değil ama, bazen şöyle cevaplar almak mümkündür. "Kurum, belli bir limitin ve oranın altındaki borçlular için indirim hakkı tanıdı, sizi de bu

kampanyaya dahil edebiliyorum, bu durumda borcunuz sıfırlanmış oluyor, samimiyetiniz için teşekkür ederim." Ya da başka bir arkadaşın senin derdinden haberdar olur ve yardım teklif eder ya da hiç ummadığın biri ya da işten, garip bir biçimde, tam ihtiyacın olan ödeme kadar bir iş kendiliğinden ayağına kadar gelir.

İşte bu eş zamanlılıklar sen bu cesareti gösterdikçe sıklaşmaya devam eder. Bu olumlu çevresel faktörler ile cesaretin pekişir ve artar. Artık eş zamanlılıkların yaşanmadığı durumlarda dahi, olumsuz da olsa, tecrübene saygı duymaya, sahip çıkmaya ve sevmeye başlarsın. Lütuflara teşekkür eder, sıkıntılara minnettar olursun. Artık hepsinin senin için birer öğretmen olduğunun bilincinde dördüncü seviyeye doğru ilerliyorsun.

Sevinebilirsin, eksiksiz ve kesintisiz memnuniyete daha yakınız.

36

ŞERİAT, TARİKAT, HAKİKAT, MARİFET NEFSİ MUTMAİNNE

Öncelikle Mulhime mertebesinde bahsettiğim bir konuyu tekrar açıklayarak başlamak istiyorum. Nefsin Mulhime seviyesine gelmesi, onu alt seviyelerden kurtaran bir hal değildir. Nefs Mulhimede olduğunda kimlik ve benlik algısı hala Emmare seviyesinde kendisine yer bulmaktadır. Farkındalık hali olan Ego ise Levvame seviyesinde hala mücadeledir. Yüksek farkındalık algısını kazanmış Süper Ego ise Mulhime mertebesini tecrübe etmektedir. Henüz hiçbir ilerleme sağlanamamış, sadece aynı siyah, grinin tonları halinde açılmış ve seyrelmiş bir durumdadır ve her an başlangıç noktasına dönme tehlikesi devam etmektedir. Siyah ile beyazın ayrıldığı nokta, Mulhimeden bir üst seviyeye çıkılabildiğinde, ak bir nefse ulaşıldığında gerçekleşir.

Dördüncü Seviye : Mutmainne

Mutmainne "tatmin olmuş" demek. Peki

tatmin olmak ne demek? Doyuma ulaşmak, memnun olmak demek değil mi? Ama biz bu anlamları genelde keyif ve haz unsuru şeylerde kullandığımız için, asıl manasını kaçırıyoruz. Memnuniyetin anlamı aslen sakinleşmek, yatışmak ve huzur bulmak ile ilgili. Tatmin olmak derken aslında, açlık ya da arzu duyduğumuz hususa karşı artık sakinleştiğimizi, o açlık ve arzumuzun yatıştığını ve o konuda huzura kavuştuğumuzu anlatmaya çalışırız.

İşte Mutmainne mertebesinde nefs artık memnundur, tatmin olmuştur, sakin ve huzurludur. Artık hiçbir şüphe ve tereddüt içermemektedir. Artık kötü alışkanlıkların ve çirkin davranışların hiçbirisi bulunmamaktadır onda. Hiçbir şeyden korkmaz, hiçbir şeye üzülmez ve sürekli güven içindedir.

Tüm davranışlarında ve yaşantısında olgunluk ve dinginlik hakimdir. Mulhimeye kadar yapılan her çaba, adı üstünde birer çabadır. Emmare alttan seslenir, Levvame kıvırmaya, caymaya çalışır ve Mulhime bildikleri ve inandıklarını taklid ederek onlara uymamaya gayret eder. Ama Mutmainne'de artık taklid, çaba ve zorlama yoktur. Gayrete gerek yoktur. Hakiki bir haldir ve artık alttakilerin sesi duyulmuyor değil sesi çıkmıyordur.

Mutmainne nefs artık sürekli Rabb'i ile birliktedir. Artık hiçbir korkusu ve hiçbir şeyden çekincesi yoktur. Başkalarını yoldan çıkaracak büyük zorluklar, başkalarını isyan ettirecek uzun sıkıntılar Mutmainne için birer tecrübeden ibarettir. Artık onun için hiçbir şey umutsuzluk değil, hiçbir korku tehdit değildir.

Sokakta, elinde silah bulunan ve bir kadına şiddet uygulayan birini gördüğünü düşün. Böyle bir durumda;

Emmare nefs oralı bile olmaz, en yakın duvar kenarından yavaşça sıvışmaya çalışır. Aklındaki şudur: "Benim derdim bana yeter, herkes kendi işine baksın."
Levvame nefs duruma üzülür ama olaya engel olmaya pek niyet etmez, cesaret edemez. Aklındaki şudur: "Yazık kadına, Allah yardımcısı olsun ama adamın elinde de silah var, ne yapabilirdim ki?"
Mulhime nefs elinden geleni yapmaya çalışır, duruma müdahil olmaya gayret eder ama kendini koruma derdinde ve can korkusundadır. Aklındaki şudur: "Buna kayıtsız kalamazdım ama Allah vere de başıma bir şey gelmese."
Mutmainne nefs korkudan eser olmayacak şekilde ve yüzünde bir tebessüm ile önce kadının önüne geçer ve sonra onu oradan uzaklaştırmaya çabalar. Aklındaki şudur: "Ölmek için daha iyi bir nedenim olamazdı."

Mutmainne mertebesi artık hakiki bir yaşamdır. Yaşadım denebilecek kadar onurlu bir yaşamdır. Korku olmadan, tereddüt olmadan, tam bir teslimiyet ile dosdoğru yolda eksiksiz bir güvenle Rabb'ine yürümektir.

İşte bu teslimiyet ile sabırlıdır, olan için de olmayan için de acelesi yoktur. Her şey olması gerektiği gibi olur. İşte bu teslimiyet ile cömerttir, kendisine kalır mı diye şüphesi, endişesi yoktur. Hiçbir şeyin sahibi olamayacağını, hiçbir şeyin sahipsiz olmadığını bilir. İşte bu teslimiyet ile mütevazidir. En üstün olanın bilincinde, hiç kimsenin üstünlük taslayamayacağını bilir. Dışarıya karşı kördür, içine bakar kalbinin gözü hata görmez, dili kusur söylemez, eli ayıbı göstermez. Hepsi Rabb'in tecellisidir, yaratılışta çirkin olmadığını bilir.

Hakiki bir yaşam dedim ya sana az önce. Hakikatin ne olduğunu anlatmama izin ver lütfen. Mevlana'nın anlatımı ile çok kişilerce bilinen çok sevimli bir hikaye var: Bir gün bir talebesi Hazret'e gelmiş ve dört kapı diye bilinen, şeriat, tarikat, hakikat ve marifet kapılarını pek anlamadığını söylemiş. Hazret ise karşıda, rahlelerini açmış derslerini çalışan dört talebeyi işaret etmiş ve sırayla her birinin ensesine tokat atmasını, bunu yaptıktan sonra bu meseleyi anlatabileceğini söylemiş. Talebesi

gitmiş, ilkinin ensesine bir tokat atmış. Tokadı yiyen yerinden fırladığı gibi aynen bir tokatla ona karşılık vermiş. İkinciye tokat attığında ise tokadı yiyen ayağa fırlamış, elini kaldırmış, lakin karşılık vermeden tekrar rahlesinin başına geri oturmuş. Üçüncüsü tokadı yediğinde hiç yerinden kımıldamayıp, sadece şöyle bir bakmış. Dördüncüsü ne tokadı yediğini sorgulamış, ne geriye dönüp bakmış, ne başını rahlesinden kaldırmamış. Talebesi Hazret'in yanına geri döndüğünde anlatmış Hazret:

Birincisi Şeriat ehli idi. Yediği tokada bir karşılık verme hakkı vardı ve kendisine verilen bu hakkı kullandı, demiş.
İkincisi Tarikat ehli idi. Artık yola girdiği için, kendisine kötülük yapana kötülük ile muamele etmeyeceğine dair bir nefs terbiyesinde idi. Bu yüzden bu hakkını kullanmadı, demiş.
Üçüncüsü Hakikat ehli idi. Her şeyin Allah'tan geldiğini biliyordu, hiç şikayet etmedi sadece aracısını merak etti ve bir kere dönüp baktı, demiş.
Dördüncüsü Marifet ehli idi. Tokadı atanın da attıranın da Allah olduğunu biliyordu. Ne şüphe ne de merak dahi etmedi. Yolundan gözünü hiç ayırmadı, demiş.
İşte Mutmainne mertebesi, Hakikat ehlidir. Bir de hep üstüne basa basa bahsettiğim, yeme içme konusundan bir örnek vereyim mi? :)...
Şeriat ehli, doyana kadar yer. Tarikat ehll

doymadan kalkar. Hakikat ehli ölmeyecek kadar yer. Marifet ehli, her lokmada Allah'ını bilerek, anarak, görerek yer.

Şeriat ehli bilendir, bilgisiyle yaşar. Tarikat ehli yapandır, potansiyel güç olan bilgiyi eyleme dönüştürür. Hakikat ehli var olandır, var oluşu ile her anı yaşar. Marifet ehli yok olandır, kendisinin dahi olmadığını bilir, BİRLİK ve TEK bilincinde yaklaşır da yaklaşır Rabb'ine...

İşte benim CAN dostum; Mutmainne ve sonrasını göstermek için benim ellerim kirli, yazmak için kalemim kırık, anlatmak için sesim kısık kalır. Hiç haddim değil, hiç hakkım yok. Yolun bu tarafına geçmek çok zor, tek güvendiğim senin duaların. Bana dua et n'olursun. Birbirimize dua edelim lütfen. Çünkü senin elin bana temiz, senin kalemin bana keskin, senin sesin bana gür olur.

Bundan sonraki üç mertebe Hakikat ehlinin sonrası, bizim bildiğimiz anlamda gerçeğin de ötesi. Bu noktadan ilerisi Marifet'e tabi ve bu noktadan ilerisine geçebilenler Marifet Ehli...

...

Seni seviyorum ve lütfen beni dualarında unutma...

Kalp ile Allah'a yolculuk demek olan seyr-u sülûk, nefsin yönlendirmesinden kurtulup ruhun hükümdar olması, bedenin ruh tarafından yönetilmesi demektir. Yedi seviyede nefs sürekli yükselir, temizlenerek Rabb'ine doğru yolculuğuna devam eder.
Nefs, dördüncü seviye olan Mutmainne'den itibaren sükunete kavuşmuş, Rabb'i ile huzur bulmuştur. Artık bundan sonra onu sürekli yeni bir tezahür ve bunlara şahit olmak beklemektedir.

Beşinci Seviye: RADİYE
Râdiye, Allah'tan gelen her şeye razı olan nefstir. Bu seviyedeki kişi, tüm iradesini Allah'a teslim etmiş ve O'nun sıfatlarında kendinden sıyrılmıştır. Burası aynı zamanda "hayret makamı"dır. Bu seviyedeki kişiler ışık ve sırlar madenidir. Tüm canlılığa karşı son derece merhametlidirler. Güzel ahlâk, olgunluk ve

üstün sıfatlarla her an, herkese ve her topluma örnek kişiliklerdir.

Nefs-i râdiyedeki kişiler Allah'ın ahlâkı ile ahlâklanmıştır. O'ndan gelen her şeyi hoşnut olarak karşılar. Asla ve hiçbir şeyden şikâyet etmez. Her an ilahî huzurda olduklarının farkındadırlar ve "Hazır olan" ve "Sürekli Huzurda olan" manasındaki Hazret / Hazreti ön ad takısı bu manada kullanılır. Allah'tan başka her şeyi kalben terk etmişlerdir.

Altıncı Seviye: MARDİYE
Burası Vahdet Makamı'dır. Sürekli Allah'ın isim ve sıfatlarının tecellileri yaşanır. Kendileri önem vermezler ama keşif ve keramet gibi olağanüstü haller bu mertebede ortaya çıkar. Her gördüklerinde akıllarında Allah vardır, onları her görenin aklına Allah gelir.

Onlar Allah'ı severler, Allah da onları sever. Dilimize pelesenk olmuş, "Allah'ın sevgili kulu" tabirinin gerçek sahibi bu makamdakilerdir. Şu kudsî hadisin seslendiği kişilerdir: "Nihayet ben de onu severim. Artık onun işiten kulağı, gören gözü, tutan eli, yürüyen ayağı olurum. Benden bir şey istediği zaman muhakkak veririm. Bana sığınırsa onu muhakkak korur ve kollarım."

Yedinci Seviye: KAMİLE
Aynı zamanda "nefs-i sâfiye" ya da "nefs-i

zekiyye" diye de bilinen bu mertebe, arınıp temizlenmiş, saflaşmış ve kemâl bulmuş nefsleri anlatır.

Diğer mertebelerdeki bütün güzel haller en yüksek derecelerde bu mertebede yaşanır. Her yüzyılda iki ya da üç kişidirler ve Allah katında kulların en üstünüdürler.

Sözleri bilgelik dolu, bakışları şifalıdır. Onları görene huzur verirler, kalplere tesir ederler.

...

Son 3 nefs mertebesini de kısaca üzerinden geçerek konuştuk. Zira uzun uzun konuşacak bir şeyimiz olduğunu sanmıyorum, tecrübe etmeyen, edemeyen bizler için hasret ve hayret içinde baktığımız uzak ufuklardan başka bir şey olduğunu düşünmüyorum. O ufuklar istikametinde "dosdoğru yol"umuza devam edelim istiyorum.

Bu noktada dikkatini çekmek istediğim bir şey var. Nefs mertebelerinden hemen önce Bilinç Haritası enerji seviyelerini konuşmuştuk hatırlıyorsan. Oralar tekrar dönersek 0 - 100 arası enerji seviyelerinin Nefsi Emmare, 100 - 200 arası enerji seviyelerinin Levvame, 200 cesaret dediğimiz kritik nokta ve sonrasının ise Mulhime ve diğer mertebelerin anlatımları ile

hayret verici derecede örtüştüğünü görebilirsin.

Bu benzerlik seni de heyecanlandırmıştır diye ümit ediyorum. 0'dan 700'e kadar enerji seviyeleri, 1'den 7'ye kadar nefs mertebeleri...

Dr. Hawkins'in Bilinç Haritası enerji seviyeleri, günümüze en yakın bilimsel kanıtlar ve batı toplumundan bize gelen bir ışık... Nefs mertebelerini öğrendiğimiz tasavvuf (çok şükür ki) Anadolu'nun bize 1000 yıldan fazladır mirası ve hediyesi olan bir ışık... Bir tane daha 7'li sistem var, bunu sen de biliyorsun. Bu kez de doğudan vuran bir ışığa yüzümüzü dönelim ve daha eskilere dayanan bir yolculuk yapalım.

38 TÜM ÖZELLİKLERİ İLE 7 ÇAKRA

Çakralar bedenin belirli bölgelerinde yer alan enerji merkezleridir. Hayat enerjimiz çakralarımız üzerinden akar. Bedenin, zihnin ve ruhun arasındaki uyum ve denge çakra sistemindeki akışkanlık ile doğru orantılıdır. Her bir çakra bedeninde belli bir noktaya, belli bir renge ve belli bir notaya karşılık gelir. Çünkü çakra sistemin boyunca akan enerji evrensel enerjidir ve dolayısı ile evrendeki kendine özgü tüm unsurlar ile bağlantılı, iletişim ve uyum içinde olmanı sağlayan bu akışın kendisidir. Buna renk olarak bakarsak, birinci çakradan yedinci çakraya kadar tüm görülebilir renk skalasını içerir. Ses olarak bakarsak, birinci çakrada karşılık bulan ritmik vuruşlardan tiz, melodik ve kozmik ezgilere doğru bir akış içerir. Beyin dalgaları olarak baktığımızda ise alfa, beta ve gama gibi yükselen bir titreşim söz konusudur.

Çakraları anlatmaya başlamadan önce bir hususu tekrar dillendirmek istiyorum. Çakra ve meditasyon dendiğinde bu iki bilgi ve uygulamayı korkulan bir biçimde dine aykırı kabul etme, hatta bunun şirk kabul edilmesine kadar aşırı bir savunma haline geçme düşüncesine sahip olan kişiler ile karşılaşıyorum.

Öncelikle her fırsatta belirttiğim gibi, benim dediklerim yasa, kural ya da şart değil. İnanmadığı bir şeyi uygulamamak konusunda tabii ki herkes özgür. Lakin yanılgının yine manevi unsurlardan uzak kalma sorunundan kaynaklandığını düşünüyorum. Zira akupunktur konusunda hiç itiraz eden kimseyi görmedim. Aslında tamamen aynı görüşe dayanan, bedenin enerji hatlarındaki belirli noktalara yapılan iğne uygulaması ile çalışan bir doğu tıbbı iken, bu konuda hiç bir itiraz ile karşılaşılmıyor. Çünkü ortada fiziksel bir beden, uygulayan bir başka beden ve uygulama aracı olarak ise yine bir nesne olarak iğneler var. Sadece gözünün gördüğüne inanan, gayba inanmak konusundan uzaklaştırılan zihinler, akupunkturu kolayca benimserken meditasyon ve çakralara dinden çıkmaya yakın bir anlayışa bürünüyor.

Bir müslüman olarak, bilginin Çin'den de Hindistan'dan da gelse kıymet gösterilip

alınması gerektiğini ben de biliyorum sen de. Meditasyona ve çakralara bu şekilde yaklaşan bu anlayış, arabanın Almanı, telefonun Amerikanı, saatin İsviçrelisi, tatlının Fransızı olduğunda hiç mi hiç müslüman olmayışlarına aldırmıyor ama konu iç huzur olduğunda, düşünce olduğunda, ruhsal bir mesele olduğunda hemen bir saldırı yapılmışçasına tepki gösteriyor.

Çünkü araba da, telefon da, saat de, tatlı ve pasta da elle tutulur, gözle görülür de ondan. Bu konudaki sorun ile nefsin nasıl bir tavır sergilediğini tekrar anlatmak istemiyorum, bu konuda yeterince konuştuk hem de detaylı olarak.

Bunu söylediğim de bana kızarsın diye tahmin ediyorum lakin belki de birinin bunu söylemesi lazım. Bu ülkenin neredeyse hepsi müslüman, ama namaz kılanın oranı %30 civarı, okuduğunu anlayarak kılan oranı ise binde bir midir, on binde bir midir, kim bilir? Böyle olduğundan dolayı, meditasyon yapan bir kişi, yaşadığı güzel hali anlattığında, tarif ya da tasvir ettiğinde, kıldığı namazdan bir şey anlamayan bir müslümanın kendi ibadetini ya da dinini savunmaya geçmesi çok doğal görünüyor. Çünkü sen kıldığın namazdan bir şey anlamadığın halde eğer o meditasyon yapan Hintli, gerçekten anlattığı gibi bir hal

yaşıyorsa, sanki senin dinin ve ibadetin değil de meditasyon daha üstünmüş gibi hissediyorsun ki eğer bunu kabul edersen, yaşanacak travma ve yıkım anlatılabilir ya da katlanılabilir gibi değil.

Burada şunu anlamanı istiyorum: Meditasyon dini bir uygulama değildir, ama ruhsal bir uygulamadır. Aynı olumlu düşünmek gibi, aynı bir arkadaşını teselli etmek gibi, aynı bir uzamandan psikolojik destek almak gibi. Ve evet, doğruya doğru, bilinçli bir şekilde yapılan bir ruhsal uygulama, sadece yatıp kalkmaktan ibaret olan bir namazdan daha faydalıdır. Burada lütfen beni iyi anla, faydalıdır diyorum üstündür demiyorum. Ama Maun suresinde diyor ki: "Yazıklar olsun o namaz kılanlara ki onlar namazlarını ciddiye almazlar..."

Ben de meditasyon derken sürekli odaklanmaktan, zihninin boşaltmaktan, bir olmaktan bahsettim hatırlıyorsan... Yoksa Brahma'ya, Vishnu'ya ya da Shiva'ya tapınmaktan bahsetmedim. Meditasyonun bizim tasavvufumuzdaki karşılığının tefekkür olduğunu, "Bir saat tefekkür bir yıl nafile ibadetten hayırlıdır" şeklinde bir hadis-i şerif olduğunu, meditatif bir hal ve anlayış ile kılınabilen bir namazın çok daha başka bir şey olduğunu anlattım.

Bu konu üzerinde dururken emin ol ki ben de çok iyi hissetmiyorum kendimi. Sana karşı ukalalık yapıyor ya da hocalık taslıyor gibi hissediyorum kendimi. Ama durumun vehametini anlaman için gayret ediyorum. Şöyle düşün lütfen: Daha önce hiç namaz kılmamış biri olsan ve kötü niyetli olduğumu bilmeden ilk defa benden namaz kılmayı öğrenecek olsan ve ben de sana anlatsam ve desem ki: "Fatiha'dan sonra kısa bir sure okuyacaksın ama sen sure bilmediğin ben sana kısacık bir sure öğreteyim, şunu ezberle lütfen:

"E'cil Lebnadnı Gad Rab!... Ya Ce'cillah Nednis Yev Uğci'..." Çok güzel, sureyi de öğrendin ve bununla namaz da kılarsın bir güzel. Çünkü diğer okuduklarının anlamını öğrenmediğini bildiğim için bunun da anlamını araştırmayacağına adım kadar eminim. Halbuki sana sure diye öğrettim dediğim şey: "İç güveysinden hallice, çay bardağından bellice" şeklinde ve şu anda seninle konuşurken doğaçlama uydurduğum bir saçmalığın tersten okunuşu sadece. İllah ve Rab kelimelerinin tersten yazılışını bir kaç saniye düşünmem bunu uydurmam için yeterli oldu. Ne kadar acıklı olduğunu anlayabildin mi?

Bir örnek daha vereyim. Çok büyük bir firmada işe girmek için ya da o firma ile iş yapabilmek için o firmanın sahibi ile görüşme yapabilme,

buluşma şansını elde ettin. Firma sahibi, her ne kadar büyük imkanlara sahip olsa da gayet sevgi dolu, seni önemseyen ve sana tenezzül etmeye gönüllü bir halde "Buyur, nedir benden dileğiniz" dedi... Sen şöyle bir şey der misin?: Ne dediğim "koymir kifrib çihadnu sunok miği ded en"... Saçma sapan, hiçbir şey anlamadığın bir mıgır mıgır... E, ama benim CAN dostum, namazda huzurunda bulunduğun Allah, tüm imkanların sahibi, imkan kavramının dahi sahibi, seni senden çok seven, senden dileğini soran ve sana rağmen sana tenezzül eden Rabb'ül Alemin değil mi? Bu yaptığın utanç verici bir sahtekarlık değil mi? Devasa bir saygısızlık değil mi?

İşte meditasyon yapanın da senin namazından çok fayda elde etmesi bu yüzden. O meditasyonu bilerek, tüm farkındalığı ile yapıyor ama sen... Bir çanta ararken 6 dükkan gezen sen, bir saat almak için 8 internet sitesini birbiri ile karşılaştıran sen, sosyal medyaya 3 saat, televizyona 5 saat ayıran sen... "Subhaneke ve bi hamdik(e) ne demek, 10 dakikanı ayırmazsın... Sonra Rabb'im beni duymuyor, Allah dualarımı kabul etmiyor...

Bir de şu var: Namaz varsa meditasyon nasıl işe yarıyor? O zaman o da hak, bu da hak, olur mu öyle şey?... Buyur bir de buradan yakalım :)... Yer çekimi kuvveti sadece sana mı var bre

müslüman? Hristiyan topu yere atınca düşmüyor mu? 2+2 sadece mü'min toplayınca mı 4 ediyor. Yahudi toplarsa üç buçukta mı kalıyor? Sen bir yakınını kaybettiğinde üzülüyorsun, böylesine içli bir mübareksin de, ateist bir sevdiğini kaybedince göbek mi atıyor? Sendeki ruh da ondaki tuzruhu mu acaba? :)...

Tüm geçerli fiziksel yasalar gibi, tüm geçerli bilim türleri gibi, manevi yasalar da ilimler de her yaratılmış için geçerli çünkü.

Rahman ismi tecellisi bunu gerektiriyor çünkü. Bu alemde, bu gezegende, bu boyutta inansak da inanmasak da bize eşit imkanlar verdiğini Canım Allah'ım kendi beyan ediyor zaten. Tam tersine bir şey düşünürsen, adaletsizlik ihtimalini öne çıkarırsın ki, o zaman benim meditasyonu anlatmamı yadırgaman yerine kendi derdine yanmanı öneririm :)...

Velhasıl kelam, benim çenem düştü yine özür dilerim ama bu manevi yasaların her birinden en büyük istifadeyi sağlayabilecek insan inançlı insan iken, yine inançlı olmasından dolayı istifade edememesi, üstüne üstlük bir de kendi inancından da bir fayda sağlayamaması beni çok üzen bir şey. Aslında tüm gayem senin iyiliğin için emin ol.

Çakralar ile ilgili genel bilgilendirmeye devam

edelim istersen:

İlk çakramız Muladhara, yani Kök Çakra...

Sanskritçe anlamı "Varlığın kökü ve temeli" demek.
Renk olarak karşılığı: kırmızıdır.
Ses olarak karşılığı: "Do" notasıdır.
Titreşim olarak karşılığı: 8 Hz Alpha dalga boyudur.
Elementi: topraktır.
Bedendeki yeri: anüs ile cinsel organın arasında, tam olarak oturduğun yerdir.
Bağlı olduğu organlar: Kan kemik ve hücrelerdir.
Etkilediği salgı bezi böbrek üstü salgı bezleridir.
Bloke eden duygu: korkudur.
Eğer bloke olursa: Kabızlık, mesane sorunları ve kolon hastalıkları gibi hastalıklar oluşabilir.
Maddi unsurlara zafiyet ve kendini bu dünyaya ait hissetmeme duygusu ön plana çıkar.
Endişeli, güvensiz ve öfkeli bir hal hakim olabilir. Obezite, anoreksiya nevroza ve diz problemleri görülebilir.
Fazla çalışırsa: Maddiyata aşırı düşkünlük gözlemlenir. Dünyevi olana bağlılık artar.
Dengeli olursa: Topraklanma sağlanır, fiziksel ve duygusal olarak güven hissi hakim olur.
Hayattaki değişimlere çok kolay uyum sağlanır.
Özgüven, dünyevi yeteneklerde beceri ve fiziksel güç bu enerji merkezi ile ilişkilidir.
İkinci çakramız Swadhisthana, yani Sakral

Çakra...
Sanskritçe anlamı "Varlığın yerleştiği yer" demektir.
Renk olarak karşılığı: turuncudur.
Ses olarak karşılığı: "Re" notasıdır.
Titreşim olarak karşılığı: 9 Hz Alpha dalga boyudur.
Elementi: sudur.
Bedendeki yeri: göbeğin hemen altında kasıklara yakın olan yerdir.
Bağlı olduğu organlar: Karaciğer, dalak, bağırsaklar, böbrekler, mesanedir.
Etkilediği salgı bezi: cinsel salgı bezleridir.
Bloke eden duygu: suçluluktur.
Eğer bloke olursa: İdrar yolları enfeksiyonu, cinsel iktidarsızlık ve bel ağrısı gibi hastalıklar oluşabilir. Yemek, cinsellik, sosyal ve zihinsel eylemlerden haz alamama duygusu ön plana çıkar. Yaratıcılık gerektiren konularda başarılı olamayan bir hal hakim olabilir. Üreme, doğurganlık ve migren problemleri görülebilir.
Fazla çalışırsa: Hazlara aşırı düşkünlük gözlemlenir. Zevk ve keyif unsuru olan şeylere bağlılık artar.
Dengeli olursa: Mutluluk sağlanır, neşe ve sevinç hakim olur. Hayattan keyif alma sağlanır. Öz değer, haz alma, cinsellik ve yaratıcılık gibi işlevler bu enerji merkezi ile ilişkilidir.
Üçüncü çakramız Manipura, yani Solar Plexus Çakra...
Sanskritçe anlamı "Göz Kamaştıran Mücevher"

demektir.
Renk olarak karşılığı: sarıdır.
Ses olarak karşılığı: "Mi" notasıdır.
Titreşim olarak karşılığı: 10 Hz Alpha dalga boyudur.
Elementi: ateştir.
Bedendeki yeri: göbeğin hemen üstünde bulunan yerdir.
Bağlı olduğu organlar: Dalak, karaciğer, safra kesesi ve sinir sistemidir.
Etkilediği salgı bezi: pankreastır.
Bloke eden duygu: utançtır.
Eğer bloke olursa: ülser, enflamasyon, yeme bozuklukları ve sindirim zorlukları gibi hastalıklar oluşabilir. Depresyon, stres ve anksiyete duygusu ön plana çıkar. Yorgun, güçsüz ve çekingen bir hal hakim olabilir. Panik atak ve mide problemleri görülebilir.
Fazla çalışırsa: Aşırı kontrolcülük gözlemlenir. Empati yoksunluğu, yüksek ego ve kibir artar.
Dengeli olursa: İrade kabiliyeti sağlanır, güçlü, farkında ve saygılı olma hakim olur. yaşam enerjisinde bolluk ve ego ustalığı sağlanır. Özgüven ve özsaygı bu enerji merkezi ile ilişkilidir.
Dördüncü çakramız Anahata, yani Kalp Çakra...
Sanskritçe anlamı "zarar görmemiş, etkilenmemiş ve yenilmemiş" demektir.
Renk olarak karşılığı: yeşildir.
Ses olarak karşılığı: "Fa" notasıdır.
Titreşim olarak karşılığı: 10.5 Hz Alpha dalga

boyudur.
Elementi: havadır.
Bedendeki yeri: göğsün tam ortasında, kalp hizasında bulunan yerdir.
Bağlı olduğu organlar: Kalp, ciğerler ve damarlardır.
Etkilediği salgı bezi: Timüs bezidir.
Bloke eden duygu: kederdir.
Eğer bloke olursa: Kalp, damar bozuklukları ve astım gibi hastalıklar oluşabilir. Sevme ve sevilme yoksunluğu duygusu ön plana çıkar. Paranoyak ve kararsız bir hal hakim olabilir. Kalp krizi ve yüksek tansiyon problemleri görülebilir.
Fazla çalışırsa: Aşırı hassasiyet gözlemlenir. Başkaları için kendini harcama ve fedakarlık artar.
Dengeli olursa: Koşulsuz sevgi sağlanır, şefkat ve merhamet hakim olur, blokajları açma ve blokajlardan kurtulma sağlanır. Kendini sevme, kabullenme ve huzur bu enerji merkezi ile ilişkilidir.
Beşinci çakramız Vishuddha, yani Boğaz Çakra...
Sanskritçe anlamı "tamamıyla saf" demektir.
Renk olarak karşılığı: mavidir.
Ses olarak karşılığı: "Sol" notasıdır.
Titreşim olarak karşılığı: 12 Hz Alpha dalga boyudur.
Elementi: Ses (eter)dir.
Bedendeki yeri: boğazın tam ortasında bulunan

yerdir.
Bağlı olduğu organlar: Boğaz, ağız, dişler ve ensedir.
Etkilediği salgı bezi: Tiroid ve paratiroid bezleridir.
Bloke eden duygu: yalandır.
Eğer bloke olursa: Ses, boğaz sorunları ve diş ve dişeti problemleri gibi hastalıklar oluşabilir. Kendini doğru ve istediği gibi ifade edememe ön plana çıkar. Konuşma bozuklukları ve dengesiz bir hal hakim olabilir. Boğaz enfeksiyonları ve tiroit problemleri görülebilir.
Fazla çalışırsa: Gereksiz ve boş konuşmalar ile dedikodu artar.
Dengeli olursa: Sosyal olarak becerikli ve başarılı bir hal hakim olur, yüksek bir iletişim yeteneği sağlanır. İfade tarzı olarak konuşmak, yazmak, dans etmek ve resim yapmak bu enerji merkezi ile ilişkilidir.
Altıncı çakramız Ajna, yani Alın Çakra...
Sanskritçe anlamı "yetki, izin ve otorite" demektir.
Renk olarak karşılığı: çivit mavisidir.
Ses olarak karşılığı: "La" notasıdır.
Titreşim olarak karşılığı: 13 Hz Beta dalga boyudur.
Elementi: Düşünce (eter)dir.
Bedendeki yeri: iki kaşın arasında bulunan yerdir.
Bağlı olduğu organlar: Gözler, kulaklar ve beyindir.

Etkilediği salgı bezi: Hipofiz bezidir.
Bloke eden duygu: ayrılık yanılsamasıdır.
Eğer bloke olursa: Baş ağrıları, görme ve duyma fonksiyonlarında bozulmalar gibi hastalıklar oluşabilir. Odaklanma zorluğu ön plana çıkar. Maneviyat eksikliği, hayal gücü yoksunluğu ve basiretsiz bir hal hakim olabilir. Görme ve duyma bozukluğu problemleri görülebilir.
Fazla çalışırsa: Aşırı hayalcilik, aşırı maneviyat düşkünlüğü ve halüsinasyonlar artar.
Dengeli olursa: hisler, sezgiler ve duru görünün güçlü olduğu bir hal hakim olur, beynin iki lobunun da dengeli, iyi ve berrak çalışması sağlanır. Üçüncü göz olarak tarif edilen farkındalık deneyimi ve altıncı his yeteneği bu enerji merkezi ile ilişkilidir.
Yedinci çakramız Sahasrara, yani Taç (Tepe) Çakra...
Sanskritçe anlamı "bin yapraklı" demektir.
Renk olarak karşılığı: mordur.
Ses olarak karşılığı: "Si" notasıdır.
Titreşim olarak karşılığı: 15 Hz Beta ile 40 Hz Gama dalga boyları arasıdır.
Elementi: Kozmik Kaynak (eter)dir.
Bedendeki yeri: Kafamızın tepe noktasında bulunan yerdir.
Bağlı olduğu organlar: Beyin ve tüm sinir sistemidir.
Etkilediği salgı bezi: Epifiz bezidir.
Bloke eden duygu: Dünyevi bağlılıklardır.
Eğer bloke olursa: Birlik ve Allah inancından

uzaklaşma görülebilir. Yaşamın anlamsızlığı ön plana çıkar. Maneviyatın reddedildiği ve dünyaya aşırı düşkün bir hal hakim olabilir. Ruhunu dinleyememe ve inançsızlık problemleri görülebilir.
Fazla çalışırsa: dünyadan el etek çekme gözlemlenebilir.
Dengeli olursa: ruhani yeteneklerin güçlü olduğu bir hal hakim olur, hayat amacını bulma ve ona uygun bir yaşam sağlanır. Ebedi gerçeklik, ruhsal olgunluk, yüksek benlik ve tevhidi kavrama, anlama ve yaşama yeteneği bu enerji merkezi ile ilişkilidir.

...

Bugün ne kadar çok konuştum değil mi? 2 gün daha affını, anlayışını ve sabrını rica ediyorum. Yarın bu konuştuğumuz yedi çakranın birden dengelenmesini ve aktivasyonunu sağlayan bir meditasyon ile karşında olacağım. Ertesi gün ise dünyanın en ama en ama en güzel şeyini, dilim döndüğünce anlatıp, artık frekanslar hakkındaki konuşmamızı bitirelim istiyorum.

Ama bu benden kurtulduğun anlamına gelmiyor, daha konuşulacak çok ama çok şey var. Bu kadar uzun süre bana katlandığın ve beni dinlediğin için minnettarım ve seni seviyorum...

39

7 ÇAKRA AÇMA AKTİVASYON DENGELEME MEDİTASYONU

Kök Çakra, Muladhara
Gözlerini kapat... ve etrafına bak...

Küçük bir kayanın üzerinde oturuyorsun...

Kırmızı bir toprak alandasın...

Gözünün görebildiği en uzak noktaya kadar her yer kızıl bir toprak örtüsü...

Uzakta bir yerlede kaya yükseltileri var...

Ufukta dağlar ve onların ardından henüz doğmakta olan kızıl bir güneş...

Kuru rüzgarın uğultusunu duyabiliyorsun...

Oturduğun noktada bir hareketlilik var...

İşte yaşam çiçeği bacaklarının arasından ilk

filizini gösterdi...

Hızla büyüyor ve ince dalları sağ bacağına doğru uzandı bile...

Seni sevgiyle okşayan bir sarmaşık gibi dolanmaya başladı...

Sarmaşık uzadıkça kalınlaşan gövdesinde kıpkırmızı çiçekler açmakta...

Bir bacağından diğerine, ondan diğerine... sarmalıyor seni...

Bacakların kıpkırmızı ve canlı çiçeklerle doluyor...

Şimdi kasıkların ve belini sarmaya başlayan yaşam çiçeğindeki enerji akışını görebiliyorsun...

Kökünden ucuna kadar bir kalp atışı gibi akan bir ışık...

Tüm gövdesi ve her bir çiçekte parlayarak ilerliyor...

Artık belinden aşağısı enerjiden oluşan bir yakut gibi...

Kırmızı çiçeklerin enerji parıltılarını ve hareketlerindeki canlılığı görebiliyorsun...

Artık çok güvenli ve kırmızı bir yakut yastıkta oturuyorsun...

Korkacak hiçbir şey yok artık...

Güvendesin... Her şey olması gerektiği gibi oluyor...

Sakral Çakra, Swadhisthana
Şimdi sarmaşık göbek deliğinin biraz altında bir öbek oluşturdu...

Tam burada kocaman turuncu bir çiçek açıyor, yaprak yaprak...

Tekrar vücudunu sarmaya devam ediyor sarmaşık...

Her uzandığı yerde turuncu çiçekler açmakta...

Üzerinde bulunduğun kayanın altından küçük bir pınar akmaya başladı...

Suyun sesini duyabiliyorsun...

Ufukta güneş biraz yükseldi... Rengi tupturuncu bir güneş...

Gökyüzü turuncunun tonlarına boyanmış halde...

Kasıklarından göbek deliğine kadar tüm belini sarıyor yaşam çiçeği...

Yaşam çiçeğindeki enerji akışı daha parıltılı bir biçimde devam ediyor...

Her kalp atışı ile kökten uca kadar altın rengi bir ışıltı dolaşıyor...

Her kalp atışında kökten uca kadar tüm kırmızı ve turuncu çiçekler parıldıyor sırayla...

Kökten göbek deliğinin altına kadar mükemmel bir akış var...

Ve suyun sesi artmakta...

Turuncu çiçeğin yapraklarında da su damlacıklarının parıltısını görebiliyorsun...

Hayat da bu su gibi akıp gidiyor...

Sen de artık bu akışın içindesin...

Ve hiç kimse hiçbir şey için suçlu değil bu akışta...

Çünkü her şey olması gerektiği gibi oluyor...

Hayat da bu su gibi akıyor...

Sen de bu akış kadar berrak ve temizsin...

Hiçbir şey senin suçun değil, sadece akıştasın...

Solar Plexus Çakra, Manipura
Sarmaşık göbek deliğinin üstünde tekrar bir öbek oluşturdu...

Bu kez kocaman sarı bir çiçek açılıyor yaprak yaprak...

Güneş tepeye kadar yükseldi... Sıcaklığını yüzünde ve teninde hissedebiliyorsun...

Tekrar vücudunu sarmaya devam ediyor sarmaşık...

Her uzandığı noktada sarı kır çiçekleri dolduruyor her yeri...

Üzerinde bulunduğun kaya biraz daha yükseldi...

Artık küçük bir derenin ortasında gibisin...

Önün ve arkan boyunca ucu görünmeyen bir akış var...

Hafif bir esintiyle sıcaklığı hissedebiliyorsun...

Gökyüzünde güneş, göbek deliğinin hemen üstüne sarı çiçek alev alev yanıyor...

Göbek deliğinden göğsüne kadar tüm çevreni sarıyor yaşam çiçeği...

Yaşam çiçeğindeki enerji akışı daha parıltılı bir biçimde devam ediyor...

Her kalp atışı ile kökten uca kadar altın rengi bir ışıltı dolaşıyor...

Her kalp atışında kökten uca kadar tüm kırmızı, turuncu ve sarı çiçekler parıldıyor sırayla...

Kökten göğsüne altına kadar mükemmel bir akış var...

Ve suyun sesi ile birlikte güneşin sıcaklığını hissedebiliyorsun...

Sarı çiçeğin yapraklarında alevleri ve kıvılcımları görebiliyorsun...

Sen bu ateş ile dostsun ve seni hiçbir utanç yakamaz...

Sen de artık bu akışın içindesin...

Ve hiç kimse hiçbir şey için utanılacak bir şey yok bu akışta...

Çünkü her şey olması gerektiği gibi oluyor...

Hayat da bu ateş gibi devamlı...

Sen de bu ateş kadar hafif ve ağırlıksızsın...

Utanılacak hiçbir şey yok bu hayatta, sadece olağan bir akıştasın...

Kalp Çakra, Anahata
Şimdi sarmaşık göğsünün tam ortasında bir öbek oluşturdu...

Kocaman pespembe bir çiçek açıyor, yaprak yaprak...

Tekrar vücudunu dolanmaya devam ediyor

sarmaşık...

Her uzandığı yeri yemyeşil yaprakları ile kaplamakta...

Üzerinde bulunduğun kayaküçük bir tepecik gibi yükseldi artık...

Suyun sesi biraz daha aşağılardan geliyor artık...

Güneş alçalmaya başladı... Serin bir ikindi vaktindesin...

Apaçık bir gökyüzü, geniş bir ırmak ve kıyılardan ufka doğru uzanan bir yeşillik...

Tüm göğsünü, omuzlarını ve sırtını sarıyor yaşam çiçeği...

Yaşam çiçeğindeki enerji akışı çok daha neşeli bir biçimde devam ediyor...

Her kalp atışı ile kökten pembe güle kadar altın rengi bir ışıltı dolaşıyor...

Her kalp atışında kökten uca kadar tüm kırmızı, turuncu, sarı ve yeşil bir ışıldama içindesin sırayla...

Kökten güle kadar enerjik bir akış var...

Kuşların sesini duyabiliyorsun... Ve yaprakların hışırtılı dansını... Bu canlılığı şarkısı...

Pembe gül seninle birlikte nefes alıyor...

Tüm yaşam da bu nefes gibi huzurla akıyor...

Sen de bu akışın içindesin...

Ve hiçbir şey üzülmeye değmez bu akışta...

Çünkü her şey olması gerektiği gibi oluyor...

Hayat da bu nefes gibi çünkü...

Var... yok... yukarı... aşağı... içeri... dışarı...

Sen de bu nefesler kadar doğru ve güzelsin...

Üzülecek bir şey yok, sadece akıştasın...

Boğaz Çakra, Vishuddha
Sarmaşık şimdi de boğazının ortasında bir öbek oluşturdu...

Büyük masmavi bir çiçek açıyor, safirden

yaprakları...

Tüm boynunu sarmaya devam ediyor sarmaşık, çok yavaşca...

Her ince dalında safir tomurcuklar açmakta...

Artık yüksek bir kayalıktan yemyeşil bir ormana ve masmavi bir gökyüzüne bakıyorsun...

Altındaki nehir ufka kadar uzanıyor, yukarıdan görebiliyorsun...

Güneş iyice alçaldı... Serin bir akşamüstüdesin...

Berrak ve masmavi bir gökyüzünü seyrediyorsun...

Çenenin altı ve kulaklarının altına kadar tüm boynunu sardı ışıl ışıl safir tomurcuklar...

Yaşam çiçeğindeki enerji akışı artık çok parlak...

Her kalp atışı ile kökten uca kadar altın rengi bir ışık akıyor...

Her kalp atışında tüm çiçekler parlamakta

sırayla...

Kökten itibaren ışıl ışılsın...

Ve ağırlığın azalmakta...

Mavi çiçeğin ahenkli şarkısıyla oturduğun kayadan yükselmeye başlıyorsun...

Yaşamdaki tüm ağırlıklar böylece kalkıyor...

Yeryüzü ile kırmızı bir ışık ile bağlantı içindesin...

Ve artık görünmeyen, gizli hiçbir şey kalmadı, tüm gezegen altında ve uzaklaşıyorsun...

Hiç yalan ve saklı bir şey yok, her şey tüm gerçekliği ile karşında...

Her şey olması gerektiği gibi oluyor...

Yaşam çiçeğinin kökünden kızıl bir ışıkla bağlısın ve yükseliyorsun...

Bu akış kadar doğru ve gerçeksin...

Yalan yok, saklı ve gizli yok, tek gerçeğe yaklaşıyorsun...

Alın Çakra, Ajna
Şimdi sarmaşık alnının ortasında bir öbek oluşturdu...

Gece mavisi bir çiçek açıyor, göz, göz...

Tüm başını sarmaya devam ediyor sarmaşık...

Başının her yerinde koyu mavi çiçekler açıyor...

Gezegeni görebilecek kadar yükseldin...

Uzayın şarkısını duyabiliyorsun...

Koyu mavi bir gecede yıldızlar parlıyor...

Kopkoyu bir mavi ve sadece yıldızlar...

Gözlerin kapandı...

Artık alnındaki çiçek ile görebiliyorsun...

Tüm vücudun yaşam çiçeği ile sarıldı artık...

Artık tamamen pırıl pırılsın...

Her kalp atışı ile tüm çiçeklerin parlıyor..

Her kalp atışında bembeyazlar aynı anda...

Artık bir sıra ve ayrılık yok...

Artık renkler yok, ayrılık yok...

Artık dünya yok, gezegenler yok, sadece sen ve yıldızlar...

Hiçbir şey birbirinden ayrı değil... farklı değil...

Her şey olması gerektiği gibi oldu...

Artık her şey bir...

Sen... varsın...

Taç Çakra, Sahasrara
Başının tam üzerinde yaşam çiçeğinin en büyük olanı açıyor...

Bin yapraklı bir lotus...

Her bir mor yaprak açıldıkça bembeyaz bir kristale dönüşüyor...

Artık her çiçek bembeyaz...

Sonsuzluktan sonsuzluğa dizilmiş 7 inci tanesi...

Sonsuzluktan sonsuzluğa bir ışık...

Kainatın şarkısını duyabiliyorsun...

Artık bedenin yok...

Sonsuzluktan sonsuzluğa dizilmiş 7 inci tanesi...

Hiçbir bağımlılığın kalmadı...

Anne yok... Baba yok...

Çocuklar yok... Arkadaşlar yok...

Sonsuzluktan sonsuzluğa 7 inci tanesi birleşiyor...

Artık sayılar yok...

Geriye hiçbir şey kalmadı...
Her şey BİRleşti...
Her şey BİRlendi...
BİR...
TEK...
...

ALLAH var...
...

Sen... Yoksun...

İşte şimdi hazırsın... Ellerin iki yanında, ayaktasın.
Çok merak ediyorsun ya, astral seyahat, boyutlar arası yolculuk, zaman içinde zaman falan... :)... Hepsine birden hazır ol... Büyük randevu zamanı: O'na gidiyoruz.

Önce niyet ediyorsun. Peki neden niyet ediyorsun? Yapmak istediğin bir şey var, belli, ayaktasın ve hazırsın da neden niyet ediyorsun? Çekim yasasını hatırladın mı? Niyet etmek ile istemek arasındaki farkı... İşte şimdi niyet ediyorsun çünkü yolun başına dikildin demek niyet etmek. Yapacak bir sürü şey var; işler, güçler, çocuklar, akrabalar belki... Ya da çalışman gerekenler, okuman gerekenler, çözmen gerekenler... Herkesin kendine göre meşguliyeti var ve tabii senin de ama sen istemekle kalmayıp niyet ettin ve o yüzden ayaktasın.

Ve evet, yapacak bir sürü şey var belki ama o yapılacaklardan, o işlerden, o meşguliyetlerden, ve aklında gelen ne varsa işte, hepsinden... Söyle bakalım:

Allah'u Ekber / Allah daha büyüktür...

Allah lafzının başında, elif'te ellerin en aşağıda, Ekber lafzının sonunda ra'da ellerin en yukarıda... Ne yaptığının farkında mısın? Aşağıdan yukarı doğru ne yaptın? Buna iyi dikkat et, şimdi perdeyi kaldırdın. Artık bu tarafta değilsin. Perdeyi kaldırdın ve huzurdasın. Şimdi artık ayaklarının altında bir yer yok. Şimdi başının üstüne bir tavan yok. Sağ yok, sol yok, ilerisi, gerisi, aşağısı, yukarısı, uzak, yakın... Bu saydıklarım bu taraftaydı, perdeyi kaldırdın, artık hiçbir şey yok... Sen oradasın, sen O'nunlasın, sen O'ndasın... Hiçbir şeyin olmadığı bir yerdesin ama yükseliyorsun, nasılını sorma işte, öyle... Miracın başladı, artık sorular da yok...

Bu yok yokları neden saydım biliyor musun? Çünkü en başından izah etmem gereken şu ki, "huzurdasın" dediğimde bizler şöyle anlıyoruz: karşıda biri ya da birileri var biz de onun ya da onların karşısındayız. İşte karşısı falan da yok.

Sen artık O'nunlasın. Çünkü böyle bir yanlış anlaşılma, göklerde oturan, bizi karşısına alan, sanki belli bir yönde, belli bir mekanda konumlanmış bir tanrı inancını, haydi inanç demesem de algısını oluşturuyor. İşte artık yönler de yok.

Bizim algımızı zorlayan aslında Allah'a Allah dememiz. İşte bu çok iddialı bir söylem biliyorum ama beni dikkatli dinlersen sanırım anlatabilirim. Şey kelimesini biliyorsun değil mi? Şey kelimesinin manası şu: "tarif edilebilmesi ya da tanımlanabilmesi için kendisine bir isim gereken varlık"... Yani var olan tüm varlıklar birer şeydir ve eşya da şeyin çoğuludur. Bize eşya öğretildiği için biz herhangi bir varlığı tarif etmek, tanımlamak ya da onu işaret etmek için isim vermek zorundayız aksi takdirde bilgi olarak kullanamayız ki bilgi de bir şeydir. Ama işte burada bizim algımızın yanıldığı kısım kendini gösteriyor. Biz herhangi bir şeyi, bu boyutumuzda ve dünyamızda deneyimlerken onu görebiliyor, duyabiliyor, yön olarak ya da konum olarak işaret edebiliyoruz. İşte tam da bundan dolayı isim verdiğimiz her şeye bir somut vasıf vermek eğilimindeyiz. Dolayısı ile sanki bir isim verebiliyorsak o zaman bir tanrı imiş gibi algılamaya çalışıyoruz. Zeus'unda bir adı var, Shiva'nın da bir adı var, Allah'ın da bir adı var. Oldu mu, olmadı tabii ki.

Şurayı iyi dinle: "Allah da bizim için bir şeydir, ama hiçbir şey gibi bir şey değildir." Vardır ve var olduğu için bir şeydir, ama tanım, tarif, yön ya da ebatlar kapsamında, tüm kapsamlar kapsamında hiçbir unsura dahil edilemeyecek bir şeydir. O'nun şey olması var olmasındandır ve var olması da kendindendir. Şimdi diğer tüm öğretilerdeki tanrı denen şeylerin ne kadar basit ve komik kaldığını anlayabilmiş olman lazım. Şimdi neden bu halimiz ile O'nu yokluk, hiçlik, boşluk olarak algıladığımızı anlamış olman lazım. Ve işte şimdi Joe Dispenza'nın neden ha bire boşluk ile bağlantıya geçmek, kuantum alan ile iletişime geçmek deyip durduğunu anlamış olman lazım.

İşte biz Allah'a bu yüzden Allah diyoruz. Ve tam da bu yüzden onu sayısız diğer ismi ile anıyoruz ki her şey de O olduğu için. İşte bu yüzden O'nu anlat anlat bitiremiyoruz ki her şey O olduğu için. İşte bu yüzden O'nu sevmelere doyamıyoruz, övmelere bıkmıyoruz, ne yapsak yetmiyoruz. Çünkü anlatmak da O, bitmeler de O, sevmek de O, doymak da O, övmek de O, bıkmak da O, yapmak da O, yetmek de O... Her şey O, sadece O (huve)...

İşte bütün bunlara rağmen, senin bu algılarının

hiçbirisi yetmediği için perdeyi açarken ne dedin:

Allah'u Ekber / Allah daha büyüktür...

Şimdi isteyen istediği tanrısından bahsetsin, isteyen yaratıcı güçten bahsetsin, isteyen kozmostan, isteyen yüce akıldan, isteyen evrenden bahsetsin, sen ne dedin:

Allah'u Ekber / Allah daha büyüktür...

Ve tüm saygın ile, tüm bu büyüklüğün karşısındaki aczini bilerek ve bilemeyeceğin kadar olduğunu bildiğin Allah'ımız huzurunda ellerini birleştirdin, bağladın. Boynun bükük, ellerin bağlı ve tek bir noktaya bakıyorsun, secde noktasına.

Öncelikle seni tebrik ederim ki bu bilimsel bir tespittir. Yaradan'ın huzurunda bulunduğunu düşünmek seni en geç 30 saniyede Teta dalga boyuna indirdi. Bunu nasıl yapıyordun meditasyonda, tek bir nesneye ya da tek bir sese odaklanıyordun ve bu ne işe yarıyordu: epifiz bezinin çok daha iyi çalışmasını. Epifiz bezinin çalışması ne işe yarıyordu, şuur ve üst bilinç aktivitesinin artmasını. Şimdi o mantıralar, nefes odaklanmaları neden işe yarıyormuş anlamış olman lazım. Teta dalga boyundasın ve artık sen ne dersen, ne dilersen,

neyse muradın gerçekleşmeye çok yakın. Ve işte şimdi neden "Namaz kılarak sabredin" dendiğini anlamış olman lazım.

Bu arada ellerini nerede bağladığına dikkat ettin mi? Tam da çakra merkezlerinin üstünde. Ellerini kaldırırken de kök çakrandan tepe çakrana kadar tüm enerji yolunu aktif etmiştin, şimdi de çakra merkezlerinin üstünde birleştirdin. Daha anlatacak çok şey var ama şunu belirteyim: Şimdi neden İslam son, neden İslam tamamlanmış olan ve Allah yanında tek din, anlamış olman lazım.

Artık O'nunlayız, O'ndayız ve O'nunla konuşmaktan daha güzel ne olabilir ki? Haydi söyle bakalım:

Subhanek'allahumme ve bihamdik(e) /
Allah'ım seni subhan ve hamd ederim.

Subhan ne demek? Türkçe karşılığı yok diyeceğim ama aslında hiç karşılığı yok. Buna konuşmamızın ilerleyen bölümlerinde geleceğim. Ama subhan kelimesinin manasını araştırdığında karşına şu çıkacak: "Tüm eksik sıfatlardan tenzih ederim." Yani herhangi bir nitelik ve nicelikte, bildiğin ya da bilmediğin ya da bilemediğin her tür özellik bağlamında Allah

sonsuzdur, sınırsızdır, kusursuzdur. En kısa haliyle sonsuz, sınırsız ve kusursuz olarak tercüme edilebilir ki aslında edilemez :)... Çok daha fazla kafanı karışıtrmak istemiyorum, dediğim gibi detayına ineceğim ama burada dikkat etmeni istediğim husus aslında şu ki, ellerini bağlayıp boynunu büktükten sonra "subhan" ile başlamış olman.

Peki hamd ne demek? Övmek manasına geldiğini bulabilirsin ama aslında bu kadar değildir ama buna da geleceğiz. Ama şimdilik övmek ve güzellemek olarak düşünebilirsin ki sadece bununla sınırlı değil :)... Buna da geleceğiz. Bana kızma, sonradan geleceğiz dememin sebebi var, biraz pekişmesi lazım ki yeri geldiğinde anlattığımda burayı da daha iyi anlayacaksın.

Gördüğün gibi daha konuşmaya başlar başlamaz ne diyeceğimizi bilemediğimiz, nasıl seveceğimizi, nasıl hitap edeceğimizi bilemediğimiz, elimizin dilimizin bağlandığı bir Allah'ımız var, çok şükür, ve sen O'nunla konuşuyorsun, O'na hitap ediyorsun farkında mısın? Bunun heyecanında mısın? Bunun sevincinde misin? Kendine gel ve devam et bakalım:

Ve teberake'smuk(e), Ve teala cedduk(e) / İsimlerin mübarek, şanın yüce oldu.

Mübarek ne demek? Bereketli demek değil mi? Peki bereketli ne demek? Daha çok ya da çoğalmış demek. Peki o zaman bolluk varken, çokluk varken bu bereket denilen de ne ola ki? Bereket bolluk ya da çokluk değil, az olandan çıkan çokluk, az görünenden çıkan bolluk demek. Mübarek geceler denir ya, işte onların mübarek olması onların içinceki özel zamanlar ve kıymetli anlardan ötürü bir geceden çok daha fazla kıymetli olmalarından dolayı. Hani bir adam vardır da parası bereketlidir. Ondan kazandığın 100 lira her şeye yeter de kimisinden kazandığın 100 liranın da ne zaman harcandığını anlamazsın ve birincinin parasına bereketli, ikincinin parasına bereketsiz dersin. Bereket bir nar meyvesinden bin nar tanesi çıkması, bir üzüm salkımının yüz üzüm tanesi vermesi gibi durumlarda kullandığımız bir sözcük. İşte burada da o yüzden diyorsun ki, ben senin 99 güzel ismini bilirim belki, bunların dışında binlerce ismini de sayarım belki, kainatta ise milyonlarca hatta milyarlarca ismini görürüm belki ama senin ismin bu görünenden de, bilinenden de, benim öğrenebileceğimden de çokçadır. Ancak sen kadar sen vardır, bunu ben bilemem... Ve işte bu sonsuzluğundan, bu sınırsızlığından, bu kusursuzluğundan ötürü tabii ki en yüce şan sana aittir.

Ve canım dostum, sen o kadar şanslısın ki daha iki cümle de anlatımlara sığmayan Allah'ımız ile konuşabiliyorsun şu an. Bunun kıymetini anlayabiliyor musun? Bunun değerini hayal edebiliyor musun? Kendine gel ve devam et bakalım:

Ve La İlahe Gayruk(e) / Senden başka tanrı yoktur.

Bu kadarcık dahi farkına vardıktan sonra bile, artık şu tanrılar meselesinin ne kadar komik, ne kadar cılız kaldığının farkında mısın? Şu anlayıştan sonra tanrılık iddiasında bulunan birine, tanrılık atfedilen bir unsura acıklı bir gülümsemeden başka ne ifade bırakabilir insan. Ama bunu kısa kesemeyeceğim, çünkü sen tanrı dediğim zaman Olympos'un tepesindeki Zeus'u, yerin dibindeki Hades'i, bilmem kaç kollu bacaklı Shiva'yı ya da ne bileyim kendini tanrı ilan eden Ramses'i, Nemrut'u kastettiğimi sandın ya sadece, o kadar mı acaba? Bunların hiçbiri yok artık bu çağda, bu modern yaşamda ama senin medet umduğun, önünde el pençe durduğun, varlığından ümit yokluğundan korku duyduğun bir şeyler yok mu? Var var, bunu ikimiz de biliyoruz. Ama detayına sonra gireceğiz. Bu yüzden burada tekrar söyle bakalım:

Ve La İlahe Gayruk(e) / Senden başka "hiçbir şey" yoktur.

Şimdi daha iyi oldu :)... Devam edelim:

Euzu billahi mineş şeytanir'racim, Bismillahirrahmanirrahim / Kovulmuş şeytandan Allah'a sığınırım. Rahman ve Rahim olan Allah'ın adı ile...

Rahman ve Rahim olan Allah... Buna da az sonra geleceğiz. O'nun adı ile başlıyor olmanın sevinci yeter şimdilik. Ve bu sevinç ile söyle bakalım:

El Hamdu lillahi Rabb'il Alemin / Hamd alemlerin Rabb'i olan Allah içindir.

Geleceğiz dediğim duraklardan biri olan "hamd" kelimesine geldik. Ama ondan önce dikkatini çekmek istediğim başka bir nokta var: RABB... Kuar'an Kerim'in ilk ayeti olan cümlede isimlerinden RABB ismini öne çıkarıyor Allah'ımız. Ayrıca ilk inen ayet olarak, Alak Suresi'nin ilk cümlesinde de RABB ismi ilk zikredilen isim. Ne demek bu RABB? Daha önce konuştuk aslında biraz, öğreten, eğiten, öğretmen, eğitmen ve dolayısı ile en kısa anlamı ile: Efendi... Buraya dikkatini vermeni istiyorum, Efendi olan Allah'tır. Bu anlayışı

kaybettiğinde bu sana hatırlatılır. Sen işine gelen her mahluğa efendi muamelesi yaparsan, her menfaatinde kendine efendilerden efendi beğenirsen, her ihtiyacına göre kendine başka efendi seçersen, eğitilmek, öğretilmek, aklı başına getirilmek adına bazı ödevlere maruz kalırsın. Bunun adına da imtihan denir işte. Önce bunu bir hatırla lütfen.

Ve geldik "hamd" kelimesine. Kelime manası olarak övmek, güzellemek olarak çevrilebilir belki ama asla yeterli değildir zira övgü için "sena" güzellik için "hasen" kelimeleri mevcut zaten. E, hamd ne demek o zaman? Hamd iyilik, güzellik ve övgü adına söyenebilecek tüm sözcüklerin genel ve toplam adı aslında. Tek bir karşılığı yok yani. Peki iyilik, güzellik ve övgü adına söylenebilecek tüm sözcüklerin genel adı dediğimde aklına gelen başka bir kelime var mı? Bir düşün bakalım, konuştuk bunun üstünde biraz... İpucu vereyim, baş harfi: "O"...

Olumlama... Evet, bunun farkına vardığımda ben de çok şaşırmış ve heyecanlanmıştım. Allah Allah... Bu namazda da herşey mi varmış böyle? :)... Ne sandın? Namaz farsça bir kelime, aslında ibadetimizin adı "Salat". Salat ise yönelmek demek. Kime? Tabii ki Allah'a. Ve o yüzden de söylenebilecek, akla gelebilecek, üretilebilecek,

türetilebilecek; iyilik, güzellik ve övgü adına ne varsa hepsi ama hepsi ama hepsi, Allah içindir.

Normalde olumlamaları nasıl yapıyorduk?: "Ben böyleyim, ben şöyleyim..." Ama günde yüz kere "ben böyleyim, ben şöyleyim" dedikten sonra ne diyorduk?: "Aman, sakın egona yenik düşme." E, Ego ne demek?: "Ben"... Haydaaaa, Atilla Mayda....

Yahu sen kimsin sen? Ne diyoruz en başından beri?: Allah var sen yoksun. Allah var hiçbir şey yok. Senin boyun belli, kilon belli... Ömrün şu kadarcık, gücün bu kadarcık. Sonra da hayıflanıp duruyoruz ya her zaman: "Olumlamalar bende işe yaramıyor", "Afirmasyonların etkili olması için ne yapmalı?", "En etkili ve hızlı afirmasyon teknikleri..." :)... Çok afirma da, kulağını bana ver :)... Olumlamalar işe yarar, çünkü senin özün yine Allah'tan, kendi ruhundan üfledi Yaradan. Zira sonsuzu kaça bölersen böl yine sonsuz eder. Dolayısı ile bugüne kadar içimizdeki ilahi güç, ilahi öz diye bahsettiğimiz de bu idi ama işte şimdi O'nunlasın, O'ndasın. 40 gündür anlatıp durduğumuz her şey burada, ve her şey O. Sen güzel sözü, övgüyü kendine söylersen, nefsinle cebelleşir durur, koparabildiğini alırsın ama O'na söylersen... Senden sana... E, sen yoksun zaten. O'ndan O'na... İşte burada kötü söz yok ve söyleyeceğin tüm güzellemeler de

sana dönecek, daha ne isteyebilir ki insan? Şimdi bunun mutluluğu ile devam et lütfen:

Er Rahman Er Rahim / Rahman ve Rahim olan Allah içindir.

Rahman, evrensel yasalar dahilinde, herkesin, her canlının ve her şeyin istifadesine sunulmuş kurallar ve düzen bütününde herkese, her canlıya ve her şeye veren Allah. Tam da bu adaletli yaklaşım sebebi ile meditasyon da işe yarar, olumlamalar da işe yarar, yoga da işe yarar, mantıralar da işe yarar. Bunlardan istifade edebilirsin. Hep örnek veiryorum ya, yer çekimi gibi, topu kim atarsa atsın o top yere düşecek. Kim bir iyilik yaparsa yapsın, ona iyiliğinin karşılığı verilecek. Kim yalan söylerse, biri ona yalan söyleyecek. Kim birinin dedikodusunu yaparsa onun hakkında da birileri dedikodu edecek. Hindu, budist, ateist ya da ne aklına geliyorsa, fark etmez.

Peki Rahim dediğimde aklına ne geliyor? Ana rahmi değil mi? İşte Rahim olan olarak Allah, kendisine yönelenlere, kendisine gelenlere özel bir iltifat ile muamele edendir. İşte şimdi sen rahimdesin. Dolayısı ile sen ne istersen olacak, sen isteyeceksin O verecek, sen dileyeceksin O yaratacak, sen okuyacaksın O cevap verecek:

Malik-i yevmid-din / Din gününün sahibi olan

Allah içindir.

Din ne demek? Yol demek... Yol arkadaşım ol, deyip duruyorum ya sana, beraber gidelim, beraber varalım Rabb'imize, özümüze... İşte o yolun sonunda, inşaAllah, becerebilirsek Canım Allah'ımız var. Ama burada "sahip" kelimesinin kullanıldığına dikkat edersen, din kelimesinin etimolojisine de bakarsan, "borç" anlamını da bulabilirsin. Evet, din kelimesi borç kelmesi ile aynı kökten geliyor.

Şimdi burada devam etmeden bi' araya gireyim. Şöyle bir söylem ile karşılaşıyorum: "Kelimeler ile çok oynuyorsunuz, etimoloji diyerek istediğiniz kelimeden işinize gelen anlamı çıkarıyorsunuz" diyorlar. Canım benim, ben sana ingilizce "glass" dediğimde; içine su doldurulursa bardak, göze takılırsa gözlük, uzaklara bakılırsa dürbün, pencereye takılırsa cam demek olduğunu anlıyorsun ya... E, işte hıytırık ingilizcenin bile böylesine bir anlam derinliği olduğunu kabul ediyorsun da Allah kelamındaki anlam sonsuzluğuna mı şaşırıyorsun? Lütfen ama :)...

Evet, borcun sahibi olan Allah... Nedir bu borç, neyi ödünç aldık biz?: Aklına gelen ne varsa... Nefs emanetin var, onu eğitip sahibine döndüreceğiz, bunu çok defa konuştuk. Can var, duyular ile tabir ettiğimiz, yapmak etmek fiilleri

ile tabir ettiğimiz, doğuştan gelen ya da sonradan öğrendiğimiz ve her birinin "esmalar" yani isimler olarak bizde bir kompozisyonu bulunan tüm kabiliyetleri tamam edip öze varacağız, öze ulaşacağız. Hepsi bizde, ondalık olarak mevcut. Örnek olması açısından söylüyorum: 0,1 rahman var, 0,2 alim var, 0,02 rahim var, 0,09 halim var... Biz bunları önce "1" yapacağız, sonra "BİR" edeceğiz, özümüze iade edeceğiz ki bizden bir şey kalmasın da biz de O'nda BİR olalım.

Nasıl güzel bir yolculuk anlatıyorum, nasıl kutlu bir menzilden bahsediyorum farkındasın değil mi? Hani bir yol var, ve yolun sonunda, ufukta bir menzil var lakin vardığımızda öylesine güzel bir varış olacak ki, bu sebeple yolun kendisi de çok ama çok ama çok güzel. Ve bu konuda hiç ama hiç şüphe yok. Bunun nasıl bir mutluluk olduğunu hissedebiliyor musun? Bu ana kadar eğer mutlu olamadıysan ben içimdekini anlatmayı beceremiyorum demektir. Ama eğer demek istediğimi anladıysan haydi devam edelim:

İyyake Na'budu ve iyyake nestain / Yalnız sana kulluk eder, sadece senden isteriz.

İşte Rahman ve Rahim isimlerinin açılımının hakkını şimdi burada veriyorsun. Rahman ismi ile zaten her imkanın sahibi olan Allah'ımız

varken sen neden başkasına kulluk edesin ki? Kulluk etmek demek sadece ibadet etmek demek değil. Kulluk etmek demek insan gibi insan olmak demek. Tüm canlılığa iyilik ve hizmet etmek demek. Tekrar ediyorum bak, Allah var sen yoksun. Allah var hiçbir şey yok. O zaman bir çocuğu sevindirdiğin zaman o bir çocuk değil, sen Allah'ı sevindirdin, O da seni sevecek seni sevindirecek. Bir ihtiyaç sahibinin sıkıntısını paylaştığın zaman, ona yardım ettiğin zaman o ihtiyaç sahibi yok. Allah var, sen O'na yardım ettin, O da sana yardım edecek. Bir sokak hayvanını doyurduğun zaman, o sokak hayvanı yok. Allah var, O da senin rızkını verecek.

Burada hemen bir çelişki gelebilir aklına: "Allah sevinir mi, Allah borç mu alır, Allah yardıma mı muhtaç?" Allah'ın hiçbir şeye ihtiyacı olmadığı muhakkak, şu algılarını aç lütfen. Senin gördüğün her fiil ve durum O'nun olabilme kapasitesindeki sonsuzluğun sana görünen tezahürleri sadece. Sonsuz olasılıklar kuantum alanı diye sürekli bahsettik ya, işte o olasılıkların hepsi de her şey gibi Allah'tan. Senin O'nu anlaman, O'na yaklaşabilmen, deneyimleyebilmen adına sana tenezzül edilmiş olasılıklar bunlar sadece. Allah o olamaz, bu olamaz dersen Allah'ın olamayacağı şeyler de var demiş olursun, nerede kaldı o zaman "Subhan" dediğimiz nokta. Şu "tanrı"

kafasından bir çık lütfen. Allah hiçbir şey olmaya muhtaç değildir, ama isterse her şey olabilecek olan da bir tek O'dur. Her beyanın sonunda "inşaAllah" demeyi neden eksik etmiyoruz?: İşte inşaAllah, Allah isterse demek. Hiçbir şeye mecbur değildir ama sen bir deneyimi yaşayabil diye, sana tenezzül eder, seni sevdiği için senin istediğini O da ister de senin istediğin de yine O'ndan olur. Yani sen O'na mecbursundur.

Ve bu mecburiyetten ötürü tabii ki, sadece O'ndan isteyeceksin. Bunu alışkanlık haline getir. Sadece O'ndan istersen gerekli tüm olasılıklar yine O'ndan olmak kaydıyla, başka bir çare ya da ihtimal de yok zaten, senin önüne serilir. Ama sen önce Ali'den Veli'den, falandan filandan isteyip, olmayınca aklına Allah gelirse. Kuldan aradığını bulamayınca dua etmek aklına gelirse, birazcık eğitime tabi tutulman da doğaldır. Bu eğitimler de aslında yine senin içindir. Biraz aklını başına al, biraz kafayı çalıştır artık diyedir. Başkasına el açıp durma, o başkası sandıkların da yok ki zaten, benim farkıma var ve gel benden iste diyor Canım Allah'ım. Benden istersen, o aranıp durduğun başkasını ben sana göndereceğim diyor. Yorulma, beyhude debelenme, kendi başına iş açma diyor da bunu anlamayınca yine anlatma, öğretme işini de kendi yapıyor.

İşte bu bağlamda anladığın zaman, şu gibi bir soruya gülüp geçebilirsin: "Benim ibadetime ihtiyacı olan ya da istediği olmadığında cezalandıran bir tanrıyı kabul edemem." :)... Güleyim de boşa gitmesin :)...

Tekrar edeyim, şu tanrı kafasından bir çık lütfen. O ibadet O'nun için değil, senin O'na yaklaşman için. O'nun hiçbir şeye ihtiyacı yok, senin O'na varmaya ihtiyacın var; sürekli bahsettiğin o içindeki boşluk var ya, ondan bahsediyorum. O hiçbir şeye mecbur değil, sen O'na mecbursun. Mecbursun ama mecbur bırakıldığını sanıp da bir isyan ediyorsun ya, bak tekrar edeyim, O seni mecbur kılmıyor, sen zaten mecbursun. O'na varırsan rahata ereceksin. O seni mecbur kılıyor olsaydı, istediğin gibi inkar edemez, isyan edemezdin. İstediğin gibi isyan ediyorsun, inkar ediyorsun ya da boş veriyorsun, sonra: "İçimdeki bu anlamsız boşluğu dolduramıyorum.", "Hayat çok anlamsız geliyor.", "Biz bu dünyaya niye geldik ki?", "Neden varız?"... E, ama yani...

Bak daha hala ayaktayız, dünyanın en güzel şeyinin başındayız ama ne kadar açıldı ufuklar... Ufukta bir menzil var, oraya varacak bir rota lazım değil mi? Bu rotayı bize kim verecek? E, başkasından isteyemeyeceğimizi öğrendiğimize göre, söyle bakalım:

Ihdines-sıratal mustekıym / Bizi dosdoğru yola ilet.

Şimdi sana neden en başından beri dosdoğru yol, dodsdoğru yol deyip durduğumu anladın mı? Neden ha bire yol arkaşım olur musun dediğimi aladın mı? Biz kelimesine dikkat et lütfen. Bu menzile tek başına gidilmez, bize biz lazım. Tek başına olmaz, beraber gitmemiz lazım. Kolkola, yanyana, adım adım ve durmadan. Ne demiştim hatırlıyorsan, her gün bir adım, hiç durmadan, hep ileri. E, bunu da tabii ki isteyebileceğim tek merciden istedim, çok şükür benim aklımdan geçenden, umduğumdan, hak ettiğimden çok daha fazla yol arkadaşı verdi bana. Şimdi O'nun bu ikramı ile, senin varlığın ile çok daha güzel şeyler hayal edebiliyorum, çok daha büyük iyilikler için umutlanabiliyorum. Peki bu yol, nasıl bir yol? Sen sor yeter ki tüm cevapların sahibi sana cevap verecek:

Sıratal-lezine en'amte aleyhim / Üstünde olanlara nimetler verdiğin yola...

Al sana müjdelerin en güzellerinden biri. Neden müjde dedim? Çünkü bunu sen istiyorsun ya, bizi dosdoğru yola ilet ve bu yolda olanlara da nimetlerinden ver diyorsun ya. Ha, işte bunu sana öğreten kim? Bu okuduğun satırlar kimden? :)... Daha önce de dedim ya, sana

rağmen seni düşünen, sana rağmen seni seven, sana rağmen sana tenezzül eden Allah'ım yine senin yerine seni düşündü ve ne isteyeceğini de nasıl isteyeceğini de sana hem öğretti hem söyletti işte.

Peki benden iste deyip, ne isteyeceğini ve nasıl isteyeceğini de söyleyen Allah'ım vermez mi? Öyle bir verir ki aklın şaşar emin ol. Dosdoğru yolda giden hem bu dünyada rahat eder, hem gerçek aleminde... Dosdoğru yolda ilerleyenin bu dünyada da derdi olmaz, gerçek alemde de... Nereden mi biliyorum? Bak bunun cevabı da O'ndan, her şey gibi:

Gayri-l mağdubi aleyhim ve le'd-da''ll''lin / Gazaba uğrayanların ve sapanların yoluna değil...

İşte sen dosdoğru yolda kal, bu yolda ilerle, bu yoldan ayrılma... Yok sana sıkıntı, yok sana ayrılık gayrılık, yok sana elem keder. Ben hiçbir konuşmamızda sana iddialı laflar söylemedim biliyorsun, kesin konuşmalardan kaçınıyorum. Öyle şunu yap hayatın değişecek, bunu yap hiçbir şey eskisi gibi olmayacak, şöyle yap hayatın şifresi, böyle yap mutluluğun anahtarı gibi şeyler söylemedim hiç...

Benim neyim eksik değil mi? İşte söylüyorum: "Hakkını vererek, anlayarak, bilerek, gönülden

namaz kıl, Vallahi de hayatın değişecek, Billahi de hiçbir şey eskisi gibi olmayacak, hem hayatın şifresi hem de mutluluğun anahtarı sen de olacak."

Böyle bir mutluluk yok, bundan daha büyük bir garanti yok, O'ndan daha büyük bir garantör yok. Oh! Ne güzel, Fatiha, açılış demek, açılım demek, anahtar demek, daha ne başında anahtarı aldık. Dedim ya konuşmanın başında hiçbir yön vesaire yok ama yükseliyorsun diye, Allah için söyle, yükselmedik mi şimdi? Şimdi çok daha keyifli değil misin? Çok daha mutlu, umutlu ve güzel hissetmiyor musun? Bu keyfin üzerine ne denir? Söyle bakalım:

Amin / Öyledir...

Olumlamalar konusunda ne demiştik hatırıyor musun? Öyle güçlü bir inançla yap ki, olumlamalarını olmuş gibi hissederek bitir. Ve bir çok kılavuzlu olumlalama cümlelerinin sonunun şöyle bittiğini de duymuşsundur: "Ve, öyle de oldu." Bunu söylerken çok defa bunu hissedemediğini biliyorum ama bak bu defa sana çok daha net bir şey söyletildi. Amin...

Evet, doğru. Amin, öyledir demek. Şimdiye kadar tercümelerin hepsinde "Sen kabul et Allah'ım" diye çevrildiğini biliyorum. Senin de Amin gibi tek bir kelimenin nasıl dört kelimelik

bir anlamı olduğunu merak ettiğini de biliyorum. Ve bunu araştırmak yerine öylece kabul ettiğini de biliyorum :).. Amin, emin olmak, güvenmek, koşulsuz, şüphesiz güvenmekten gelir ve evet, "öyledir" demektir.

Ve tabii ki de öyledir. Sonsuz, sınırsız ve kusursuz olan O. İstemeyi veren de O, istediğini verecek olan da O, ne isteyeceğini sana öğreten de O, nasıl isteyeceğini söyleten O. Nasıl bir şüphe olabilir ki, nasıl bir eksiklik, ihtimalsizlik, olanaksızlık olabilir ki? Olamaz... Allah var, gam yok...

Şimdi artık bu garantiyi aldın, ve özel dileğine geldi sıra. Evet, daha da isteyeceksin, neden istemeyeceksin ki, sonsuz diyorum anlasana. İsteyebildiğin kadar iste. Nasıl mı isteyeceksin? İçinde her şeyin ama her şeyin yazılı olduğu bir kutsal kitabımız var. Onun içinden senin özel isteğine uygun bir çok ayetten bir kaçını seç ve şimdi de oradan oku biraz. Ve emin ol, o da "öyledir"...

Şimdi anladın mı yaptığın ibadetin Allah için değil de senin için lazım olduğunu. Kendisine bir istediği yok. Sen bir şeyler iste diye hepsi. Sen iste ki O da versin. Şimdi bu mutlulukla ve rahatlama ile ellerini sal önce, ama doyabildin mi Rabb'ine? Doyamadın değil mi? Doyulabilir mi? Mümkün değil.

Şimdi eğileceksin ama eğilirken kendine gel. Sen bu kadar saydın, döktün ama Allah'ı anladın, kavradın, bildin mi sanıyorsun? Tabii ki tam anlamı ile bilemedin. O zaman eğilirken söyle bakalım:

Allah'u Ekber / Allah daha büyüktür.

Evet, sen ne kadar kavrarsan kavra, Allah hep daha büyüktür. Bunu hiç aklından çıkarma. Hani Joe Dispenza ne diyordu, zihninize başka bir düşünce geldiğinde onu kovun ve tekrar konsantrasyonunuzu sağlamak için odaklanacağınız bir olumlu düşünce olsun. Hani Eckhart Tolle ne diyordu, bir belirteciniz olsun, geçmiş ya da gelecek kaygısı aklınıza düştüğünde hemen o olumlu belirtece odaklanıp ana geri dönün diyordu. Hani çekim yasası ne diyordu, olumlu düşüncenizi ya da dileğinizi bir düşünce ile çapalayın, onu aklınıza getirdikçe dileğinizin gerçekleşeceğine olan konsantrasyon ve inancınıza geri dönün diyordu ya...

İşte senin de aklına bir şeyler mi girmeye çalıştı? Yetişecek acele bir iş mi var? Çözülmesi gereken bir sıkıntı mı var? Bu dünyanın derdi bitmiyor mu? Hiç kafanı takma, çünkü her ne varsa kafanda büyüttüğün:

Allah'u Ekber / Allah daha büyüktür.

Şimdi rükudasın. En başından beri dik ve doğru olan omurgan şimdi yere paralel bir biçimde eğildi. Burayı aklında tut, sonra tekrar değineceğim. Bu halinin kıymetini bil. Sana gelene kadar hiç bir ümmetin ibadetinde rüku yoktu. Sadece sana verildi. Sen de bunun hakkını ver, söyle bakalım:

Subhan'e Rabbi'yel Azim / Azametli (Büsbüyük) olan Rabb'im Subhandır.

Hatırladığın üzere ilk Subhan dediğimizde ellerimizi bağlamış boynumuzu bükmüştük. Şimdi de eğilmiş bir haldeyiz ve yine Subhan ediyoruz Rabb'imize. Burayı da aklından çıkarma lütfen. Bu kez Azim ismi ile onu överek Subhan ettik. Dolayısı ile tabii ki bir hamd'dir bu ayrıca. Şimdi ayağa kalkıyorsun tekrar ve ellerin iki yanda yine. Şimdi yine söyle bakalım ama bu kez biraz farklı:

Semi Allah'u limen hamideh / Allah hamd edeni işitir.

Farkı anladın mı? Şimdiye kadar tüm cümlelerini sen adına kurmuştun. Ama şimdi Allah kendi vaadini senin ağzınla söyletti. Sen ona hamd ediyorsun, O da seni işittiğini sana sen ile bildirdi. An itibari ile senden daha mutlu

bir kimsenin olma ihtimali yok. Olamaz, olmamalı. Rabb'in seni işitti, kendi ağzınla söyledin, kendi kulağınla duydun. Sen O'nunla konuştun, O sana cevap verdi. Ellerin iki yanda, dimdik duruyorsun ve yüzünde kocaman bir gülümseme, içinde kainat kadar bir huzur var. İçin içine sığmıyor ama yetti mi? Doydun mu Rabb'ine ham etmeye. Doydun mu O'nunla konuşmaya? Doyamazsın tabii ki, şimdi o zaman en şen halinle söyle bakalım, bir daha söyle o zaman:

Rabb'ena ve lekel hamd / Rabb'imiz hamd sanadır.

İşte şimdi bu ağzın, bu dudakların, bu nefesin ve bu sesin hakkını bir daha verdin, çok şükür, ne mutlu sana. Peki şimdiye kadar övdün, başlarken subhan ettin, fatiha ile hamd üstüne hamd ettin, ayetler ile hamdini süsledin, rükuda tekrar subhan ettin, ayağa kalktın ve tekrar hamd ettin de bildin mi, anladın mı, öğrendin mi Allah'ı tastamam... Hayır, hala tam manası ile bilemedin. O zaman söyle bakalım:

Allah'u Ekber / Allah daha büyüktür.

Şimdi secdedesin. Başın yerde, alnını koydun o hep odaklandığın noktaya. Omurgan tekrar eğildi ve bu kez hem daha kıvrık hem daha eğimli.

Ne diyordu Joe Dispenza: "Omurga ve omurilik bölgesi kan dolaşımı açısından çok yetersiz bir yoğunluğa sahiptir. Dolayısı ile hem nörotransmitter'lerin hem de epifiz bezi salgılarının vücutta aktif olabimesi için omurgayı hareket ettiren, eğip büken hareketler yapmak gerekiyor."

Ayrıca şu ana kadar tüm hissetiklerin ve yüklü anlamlar ile, hem ellerini koyduğun enerji noktaların ile hem de bizzat kendi sesinle ifade ettiklerin ile ilk 5 çakranı çok etkin bir şekilde çalıştırdın. Şu ana kadar okuduğun tüm dua, ayet ve tesbihattaki harflerin okunuşlarına, seslerin çıkış yerlerine dikkat ettiysen timüs bezinde daha önce hiç olmadığı kadar çalıştı. Şimdi altıncı çakrana basınç uyguluyorsun, alnın yerde. Hem omurilik sıvısı, hem kan basıncı hem de prefrontal kortekse yaptığın baskılama ile epifiz bezin hiç olmadığı kadar elektriklenmiş durumda. Ve biliyorsun ki beyin elektrikle çalışır. İkna olmak için secdede birazcık uzun kalman yeterli.

Şimdi O'na ulaşmaya en yakın yerdesin. Ama acele etme, doydun mu yoksa Rabb'ini sevmeye. Doyamadığını biliyorum, o zaman bu aşk ile, bu huşu içinde söyle bakalım:

Subhan'e Rabbi'yel A'la / Yüceler yücesi

Rabb'im Subhandır.

Bundan öncesi subhan anlarında bulunduğun hallere dikkatini çekmiştim hatırlıyorsan. Şimdi de secdedesin. Önce boynu bükük ve hazır, saygılı bir haldeydin. Sonra yetmedi eğildin. Şimdi de yere kapaklandın ve yine subhan ediyorsun. Önce hamd ile subhan ettin, sonra azameti ile subhan ettin, şimdi de yüceliği ile subhan ediyorsun. Biraz anladığını tahmin ediyorum ne demek olduğunu...

Sonsuz, sınırsız ve kusursuz dedik ama bu karşılamıyor tüm eksikliklerden ari oluşunu. Hala yeterli değil. Muhteşem diyebilir miyiz mesela, ihtişamlı... Ama bu da yetmez zira bunu da günlük hayatta kullanabiliyoruz ki yücelik ile zaten hemen hemen aynı anlamda. Mükemmel desek o zaman, ama o da olmaz çünkü kusursuz olduğunu ifade etmiştik, bu da bilindik bir kelime. Ne dersek diyelim, nasıl ifade edersek edelim, zaten ifade edebildiğimiz için, ne kadar geniş çaplı da olsa bir anlam dairesinde sıkışmış olacak. O zaman...

İşte Subhan, ben ne yaparsam yapayım, ne dersem diyeyim, ne kadar düşünürsem düşüneyim, ne kadar çabalarsam çabalayayım seni hakkıyla bilemem, seni hakkıyla anlatamam, seni hakkıyla anlayamam demek. O yüzden el pençe boynu büküğüm, o yüzden

eğiliyorum, o yüzden yerlere kapandım aczimi anlıyor seni anlamaya çalışıyor, sana teslim oluyorum demek.

Bin defa dünyaya gelsen, bin defa bin insanlık tarihi boyunca yaşasan da Subhan'i idrak etmeye çalışsan yine sonunu getiremeyeceksin, yine sonunu bilemeyeceksin. O zaman şimdi bunun idraki ile, idrak edemeyeceğinin idraki ile söyle bakalım:

Allah'u Ekber / Allah daha büyüktür.

Miracın tamamlandı, oturuyorsun şimdi. İdrakini tamamlayamayacağını bilerek yolculuğunu tamamladın. Ama doydun mu Rabb'ine? Doyamazsın... Şimdi de bu güzeliğin hepsi için, bu yaşadığın mucize için, bu dünyanın en güzel varışı için teşekkür etmek istemez misin? O zaman tekrar söyle bakalım:

Allah'u Ekber / Allah daha büyüktür.

Şimdi tekrar secdedesin. Bir önceki yolculuğunun son secdesi idi, bu teşekkür ettiğin secde. Ve tekrarla ve bu defa daha uzun kal. Daha uzun kal ki tadını çıkar. 3 de yetmez, 5 de yetmez, 7 defa söyle bakalım:

Subhan'e Rabbi'yel A'la / Yüceler yücesi

Rabb'im Subhandır.

Ve şimdi, artık neden söyleidğini biliyorsun, tekrar söyle bakalım:

Allah'u Ekber / Allah daha büyüktür.

Sen her defasında Allah daha büyüktür diyeceksin ve her defasında yine doğruyu söylemiş olacaksın. Sen her vakitte miracına başlarken yine Allah daha büyüktür diyeceksin ve yine doğruyu söylemiş olacaksın. Sen bir ömrün boyunca hep Allah daha büyüktür diyeceksin ve emin ol hep doğruyu söylemiş olacaksın. Çünkü Allah daha büyük değildir aslında. Ben kastedilen anlamı kuvvetlendirmek için bunu tekrarlamak istedim konuşmamız boyunca. Çünkü Allah daha büyük olsa, az büyük ya da çok büyüklerin olması gerekir. O zaman Allah en büyükdür mü diyeceksin. Bu defa da en büyük olmayan ama ona yakın ya da onun gibi büyük olan ama onun kadar büyük olanlar mı vardır. Hayır... O zaman şimdi tekrar söyle bakalım:

Allah'u Ekber / Allah TEK büyüktür.

Şimdi oldu...

Secdede yeterince, yetmez ama hadi biraz daha uzun kaldıysan diyelim, kaldıysan eğer şimdi

oturduğunda artık başının tepesinde bir karıncalanma, bir titreşim fark edebilirsin. İşte yedinci çakran da aktif olmaya başladı ve farkındaysan tam da O'na vardığında, yolculuğunun sonunda aktif oldu.

uzun zamandır konuşuyoruz seninle ve az çok beni tanıdın. Fark ettiğini düşünüyorum ki ben günümüz öğretilerinin bir çoğu ile ilgili ve belli seviyede bilgilere sahip biriyim. Ateizmin kıyılarından tut, deizmin diyarları, mistisizmin ve spirituelizmin o gizemli, büyülü ve süslü bağlarına kadar her yerde dolandım ama dönüp dolaşıp neden tasavvuf der dururum şimdi anlamış olduğunu ümit ediyorum.

Bunu şöyle düşün lütfen: Matematik biliyoruz hepimiz. Toplama, çarpma... Matematiği çeşitli şekillerde öğretebilirsin ama matematik sayılarla konuşan bir dil biliyorsun. Birisine matematiği öğretir ama sayılardan sadece "1" i öğretirsen, bu kişi bir sayının kendisi ile toplamı kendisi ile çarpımından büyüktür diyecektir sana. Çünkü 1+1, 1x1'den büyüktür. Ama ona sayılardan "2"yi öğretirsen, bu kişi bir sayının kendisi ile toplamı kendisi ile çarpımına eşittir diyecektir. Çünkü 2+2, 2x2'ye eşittir. Ama ona sayılardan "3"ü öğretirsen, bu kişi bir sayının kendisi ile toplamı kendisi ile çarpımından küçüktür diyecektir. Çünkü 3+3, 3x3'ten küçüktür. İşte tasavvuf eksi sonsuzdan artı

sonsuza kadar bütün sayıları öğrenmek demektir. Öğrenebildiğin kadar...

Ama astral seyahat ise işte seyahat, boyut farkı ise işte fark, çakralar ise işte felekler, letaifler... meditasyon, yoga, mantıra, epifiz bezi aktivasyonu, timüs bezi çalıştırma, anda kalma, odaklanma, kuantum alan ile iletişim, sonsuz olasılıkları evreni ile bağlanma vesaire vesaire... Tüm öğretilerde var olan tüm rahmani güzellikler namaz rahiminde sana verilmiş durumda.

Bu konuşmamız çok uzadı biliyorum; tahiyyat, salavatlar ve sonrası senin araştırman olsun artık. Bu konuşmanın uzadığını biliyorum ama çok kısa kestiğimi de biliyorum.

Sana demek istediğim tek şey şu aslında, anladığın üzere: Namaz kıl :)... Böylesine bir mucize, böylesine bir hediye, böylesine bir lütuf varken, kendini bundan mahrum etme. Her birimizin yolculuğu kendine özgü ama hepimizin yolu BİR. Her ne yaşıyorsan yaşa, her ne meşguliyetin varsa vardır bilemem. Ama hiçbir unsur sonucu değiştirmez. Hiçbir şey bunun dünyanın en güzel şeyi olduğu gerçeğini değiştirmez. Hiçbir şey seni namaz kadar güzelleştirmez, hiçbir şey seni namaz kadar değiştiremez.

Namaz kıl ve n'olur ama n'olur bana da dua etmeyi unutma.

SERCAN ÇETİN

FREKANSLAR HAKKINDA HER ŞEY

2020

SERCAN ÇETİN

SercanÇetinnn

sssercancetin

sssercancetin

sssercancetin

sercancetin

sercancetinonli

2020